Grußwort

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

in keinem anderen Industrieland der OECD steigt die Zuwanderung aktuell so stark an wie in Deutschland. Auch in Bayern hat bereits jeder fünfte Mitbürger einen Migrationshintergrund.

„Eine erfolgreiche Integration gelingt auch in Bayern nur durch das Mit- und Zusammenwirken vieler. Die Volkshochschulen sind dabei entscheidende Anlauf- und Kontaktstellen, die über das passende Netzwerk verfügen; sie sind wahre Integrationsstützpunkte in ihren Kommunen. Volkshochschulen verstehen Integration seit jeher als zentralen Bestandteil ihres sozial- und gesellschaftspolitischen Auftrages." Dieses Zitat stammt von Barbara Stamm, Präsidentin des Bayerischen Landtags und des Bayerischen Volkshochschulverbands.

Die Volkshochschulen Landsberg und Kaufering sind die Träger von Integration in unseren Kommunen. Viele Zuwanderer und Flüchtlinge lernen hier die Deutsche Sprache, **der** Schlüssel für das friedliche Zusammenleben und für die erfolgreiche Integration in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Im Jahr 2014 besuchten fast 1.500 Teilnehmerinnen und Teilnehmer einen Deutschkurs in Landsberg oder in Kaufering.

Das Angebot orientiert sich an den unterschiedlichen Voraussetzungen der Teilnehmenden und reicht von den staatlich geförderten Integrations- und Alphabetisierungskursen, sowie Erstorientierungskursen für Asylsuchende bis hin zu berufsbezogenen Kursen und Sprachprüfungen.

Zusätzlich leisten beide Volkshochschulen mit ihren Programmangebot einen wichtigen Beitrag für die interkulturelle Öffnung unserer Gesellschaft: Die landeskundliche Ausrichtung in den Sprachkursen fördert das Verständnis für das Herkunftsland der Sprache die vermittelt wird. Vorträge und Themenveranstaltungen zu bestimmten Ländern bieten Interessentinnen und Interessenten die Gelegenheit, sich ausführlich mit anderen Kulturen zu beschäftigen. Internationale Kochworkshops geben einen Einblick in die Lebensart und Vortragsangebote zum interkulturellen Verständnis fördern die Dialogkultur und damit Verständnis und Toleranz. Lehrkräfte aus unterschiedlichen Ländern und Kulturen lassen in ihren Kursen täglich interkulturelle Begegnungen entstehen.

Insgesamt leisten die Volkshochschulen mit ihrer Bildungsarbeit einen wichtigen Beitrag für ein friedliches Zusammenleben von Menschen unterschiedlicher sozialer, kultureller und ethnischer Herkunft.

Mathias Neuner
Oberbürgermeister
Vorsitzender des vhs-Kuratoriums

Erich Püttner
1. Bürgermeister
Vorsitzender des vhs-Beirats

vhs Volkshochschule Landsberg

vhs Volkshochschule Kaufering

WIR SIND FÜR SIE DA

Leiterin:
Silvia Frey-Wegele

Fachbereichsleitung
Helene Handwerker

Geschäftsstelle:
Sabine Taubenthaler

Geschäftsstelle:
Silvia Bergemann

Geschäftsstelle:
Michaela Rohrmann

Landsberg

Vorsitzender des Kuratoriums:
Oberbürgermeister
Mathias Neuner
Postanschrift:
Postfach 101653
86886 Landsberg

Geschäftsstelle:
Volkshochschule Landsberg
Hubert-v.-Herkomer-Str. 110
86899 Landsberg
Tel. 0 81 91 / 1 28 - 1 11 oder
Tel. 0 81 91 / 1 28 - 1 12
Fax: 0 81 91 / 1 28 - 1 14
E-mail: vhs@landsberg.de
www.vhs-landsberg.de

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag
8.30 Uhr bis 12 Uhr
Dienstag
8.30 Uhr bis 12 Uhr und
13.30 Uhr bis 17 Uhr
Donnerstag
8.30 Uhr bis 12 Uhr und
13.30 Uhr bis 18 Uhr

Programm der
vhs Landsberg und der
Außenstellen
ab Seite 3

Kaufering

Vorsitzender des Beirats:
1. Bürgermeister
Erich Püttner

Geschäftsstelle:
Volkshochschule Kaufering
Albert-Schweitzer-Str. 4a
86916 Kaufering
Tel. 0 81 91 / 66 42 20
Fax: 0 81 91 / 66 42 21
E-mail: vhs@kaufering.de
www.vhs-kaufering.de

Öffnungszeiten:
Montag bis Donnerstag
9 Uhr bis 12.30 Uhr
Montag Nachmittag
15 Uhr bis 18 Uhr
Donnerstag Nachmittag
15 Uhr bis 19 Uhr

Leiterin:
Eva Licciardello

Geschäftsstelle:
Doris Heinold

Geschäftsstelle:
Nina Richardon

Programm der
vhs Kaufering und der
Außenstellen
ab Seite 75

Hinweis: Information und Anmeldung nur über die veranstaltende vhs möglich.

vhs Volkshochschule Landsberg

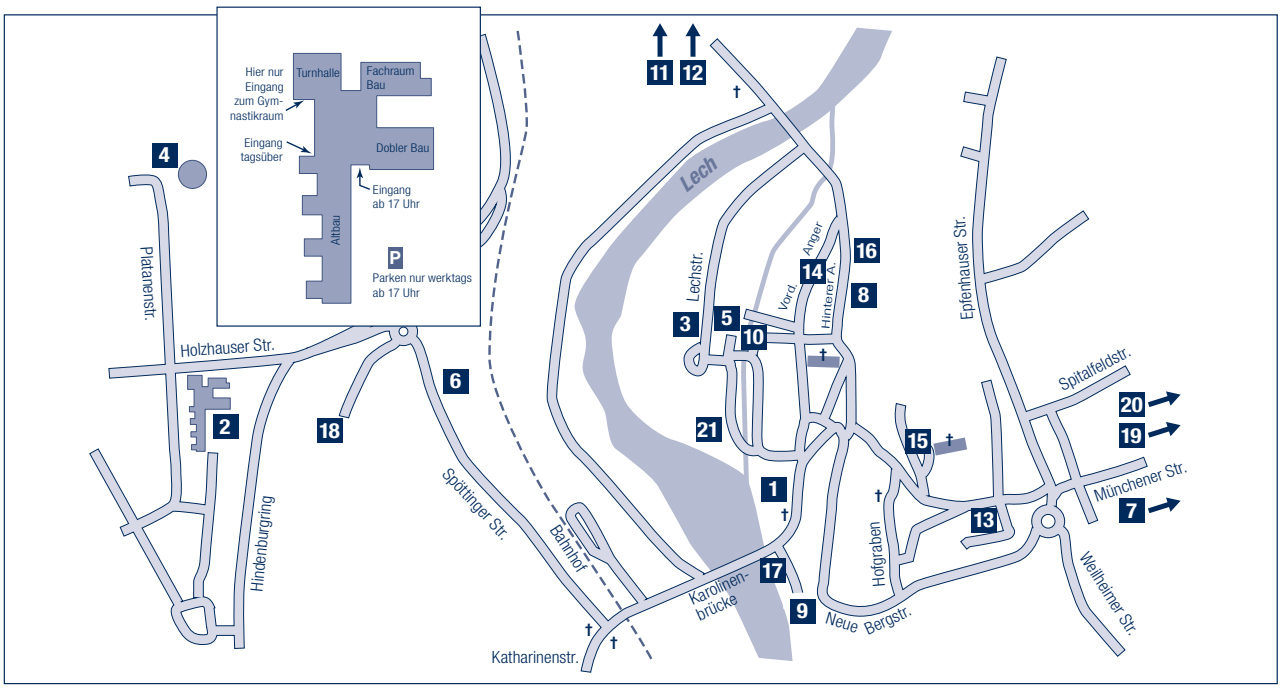
LANDSBERG AM LECH

vhs-Gebäude
Hubert-von-Herkomer-Str. 110
86899 Landsberg
Telefon 08191 128 111
Fax 08191 128 114
E-Mail vhs@landsberg.de

Internet
www.vhs-landsberg.de

Öffnungszeiten
Montag bis Freitag 8.30 bis 12.00 Uhr
Dienstag auch 13.30 bis 17.00 Uhr
Donnerstag auch 13.30 bis 18.00 Uhr

LAGEPLAN DER VERANSTALTUNGSORTE



Veranstaltungsorte:

1 Volkshochschule, Hubert-v.-Herkomer-Str. 110
Parkmöglichkeit: Schloßberggarage
Stadtbuslinie 1+3, Haltestelle Hauptplatz

2 Fritz-Beck-Hauptschule
Ab 17 Uhr: Eingang Pausenhof, Zufahrt über Angelus-Silesius-Str.
Parken im Pausenhof möglich
Tagsüber: Haupteingang, Zufahrt über Joh.-Ferstl-Str., keine Parkplätze an der Schule

3 Turnhalle an der Lechstraße
Parkmöglichkeit: Tiefgarage Lechstr.

4 Schule an der Platanenstr.

5 Stadtbücherei, Lechstr. 132

6 Jugendzentrum, Spöttinger Str.

7 Waldorfschule, Münchner Str. 72

8 Gasthof Schafbräu, Hinterer Anger

9 „Am Klösterl“

10 Roßmarkt

11 Fitnesscenter GAR, Max-Planck-Str. 2

12 Forum Vitae Seminario, Robert-Bosch-Str. 6

13 Gasthof Süßbräu, Alte Bergstr. 453

14 Praxis Dr. Kähny-Giesen, Vorderer Anger 208

15 Neues Stadtmuseum,
Von-Helfenstein-Gasse 426

16 Fotostudio Dankesreiter, Hinterer Anger 316

17 Mehrgenerationenhaus AWO, Hubert-von-Herkomer-Str. 73

18 Sportzentrum Eishalle, Hungerbachweg 1

19 Landsberger Salzgrotte, Münchener Str. 34

20 Cineplex Kino Penzing, Graf-Zeppelin-Str. 11, 86929 Penzing

21 Kolping Bildungswerk, Adolph-Kolping-Str. 130 c

Parkmöglichkeiten

Gebührenübersicht unter
www.stadtwerke-landsberg.de

Abdruck mit freundlicher Genehmigung der werbeagentur ais

TONI'S STEINLAND
NATURSTEINE
. creativ . harmonisch . beständig .
www.tonis-steinland.de
Penzing Gewerbegebiet
Fon 0 81 91 / 4 28 65 00

HINWEISE FÜR KURSTEILNEHMER/INNEN

1. Zustandekommen des Vertrages
Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die Volkshochschule zustande. Die Anmeldung kann erfolgen: schriftlich, persönlich, per Fax, per Telefon, E-Mail oder online über www.vhs-landsberg.de. Sie erhalten *keine* Anmeldebestätigung durch die vhs. Wir melden uns nur dann, wenn der Kurs nicht zustande kommt oder verschoben wird.
Bitte tragen Sie sich die Termine in Ihren Kalender ein. Ihre Daten werden zur Kursorganisation gespeichert, Name und Telefonnummer (eventuell auch die E-Mail-Adresse) werden an den Kursleiter, die Kursleiterin weitergegeben.

2. Bezahlung
Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Gebühr. Bitte beachten Sie untenstehende Rücktrittsbedingungen. Die Bezahlung kann entweder bar in der vhs-Geschäftsstelle oder durch Erteilen eines SEPA-Lastschriftmandats erfolgen. Bei Minderjährigen sind die gesetzlichen Vertreter zur Zahlung verpflichtet. Die Bankspesen in Höhe von 5,00 EUR bei Widerspruch, Rückgabe oder wegen Angabe einer falschen Bankverbindung trägt der Teilnehmende.

3. Rücktritt vom Vertrag
a) Die VHS kann vom Vertrag zurücktreten,
- wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird. Die VHS behält sich vor, in diesem Fall, den Kurs abzusagen.
- wenn die/der von der VHS verpflichtete Kursleiterin/Kursleiter aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der VHS liegen (z.B. Krankheit) ausfällt.

b) Die Teilnehmerin/Der Teilnehmer kann
- bis 4 Wochen vor Kursbeginn kostenfrei zurücktreten
- bis 7 Werktage vor Kursbeginn vom Vertrag zurücktreten. Die Stornogebühr beträgt 5,00 €. Dies gilt nicht für die Theaterfahrten nach München (Kurs Nr. 4610).
- Kann eine Teilnehmerin/ein Teilnehmer aus wichtigen Gründen (z. B. Krankheit bei Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung) längere Zeit nicht mehr an einem Kurs teilnehmen, stellt die vhs einen Gutschein aus.

c) Außerhalb der genannten Bedingungen ist ein Rücktritt vom Vertrag nicht möglich. Bei Teilbesuch eines Kurses ist weder der Rücktritt noch die (teilweise) Erstattung der Kursgebühr möglich.

4. Schnupperstunden
Bei Kursen, die länger als 5 Wochen dauern, kann eine „Schnupperstunde" belegt werden (gilt nicht für Pekip-Kurse!). Die Belegung einer Schnupperstunde ist nur am ersten Seminartag möglich. Geben Sie bei der Anmeldung an, dass Sie eine Schnupperstunde buchen möchten. Wenn Sie sich nach der ersten Seminarstunde entscheiden, weiter an dem Kurs teilzunehmen und sich nicht in der Geschäftsstelle der vhs abmelden, wird die normale Kursgebühr fällig. Wenn Sie sich vor der zweiten Seminareinheit in der vhs-Geschäftsstelle vom Kurs abmelden, berechnen wir 5,00 € für die Schnupperstunde. An- und Abmeldungen können nur über die VHS-Geschäftsstelle erfolgen.

5. Dozenten- und Ortswechsel
Die VHS behält sich einen Orts- und Dozentenwechsel vor.

6. Haftung
Die Haftung der VHS für Schäden jedweder Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der VHS Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.

7. Leistungsumfang, Schriftform
Der Umfang der Leistungen der VHS ergibt sich aus der Kursbeschreibung des halbjährlich erscheinenden Progamms. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen. Die Kursleiterin/Der Kursleiter ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen jedweder Art bedürfen der Schriftform.

Öffnungszeiten der Volkshochschule Landsberg:
Mo. – Fr. 8.30 – 12.00 Uhr
Di. 13.30 – 17.00 Uhr
Do. 13.30 – 18.00 Uhr

BILDUNGSPRÄMIE

Bildungsprämie fördert Teilnahme an beruflicher Weiterbildung

Die Bundesregierung fördert die Teilnahme an Kursen im Bereich der individuellen beruflichen Weiterbildung mit einer Bildungsprämie. Die Bildungsprämie gilt für unsere Kurse aus den Programmbereichen Beruf und Sprachen. Nähere Informationen erhalten Sie bei den Beratungsstellen.
Das Bundesministerium für Bildung und Forschung unterstützt Ihre Weiterbildung mit 50%, allerdings nur in Höhe von maximal 500 € pro Jahr. Die Weiterbildungsmaßnahme darf nicht mehr als 1.000 EUR kosten.

Damit Sie in den Genuss der Bildungsprämie kommen, müssen drei Voraussetzungen erfüllt sein:

1. Sie lassen sich in einem Beratungsgespräch bei einer anerkannten Einrichtung beraten. Diese Stelle stellt Ihnen auch den Prämiengutschein aus. In unserer Nähe finden Sie Beratungsstellen bei der vhs Buchloe (Telefon 08241 / 90233), der vhs Kaufbeuren (Telefon 08341 / 999690) und bei der vhs Augsburg (Telefon 0821 / 50265-55). Pro Jahr darf nur ein Beratungsgespräch geführt werden. Das Gespräch ist kostenlos.
2. Ihr zu versteuerndes Jahreseinkommen darf 20.000 € für Alleinstehende und 40.000 € für gemeinsam veranlagte nicht übersteigen und Sie sind mindestens 25 Jahre alt.
3. Die Bildungsprämie muss vor der Anmeldung zu einem Kurs beantragt werden!

Weitere Informationen erhalten Sie bei der vhs Landsberg oder bei den genannten Beratungsstellen.

Den Prämiengutschein können Sie in unserer Geschäftsstelle einreichen. Sie bezahlen so nur die halbe Kursgebühr.

Bundesministerium für Bildung und Forschung

ESF Europäischer Sozialfonds für Deutschland

EUROPÄISCHE UNION

AUFSTIEG DURCH BILDUNG

TEE-KESSEL
Vorderer Anger 279 · 86899 Landsberg · www.tee-kessel-landsberg.de · Tel. 0 81 91 / 5 09 95

vhs

INHALTSÜBERSICHT

Lageplan der Veranstaltungsorte 3
Hinweise für Kursteilnehmer/innen 4
Bildungsprämie 4
Veranstaltungen mit der vhs-Vortragskarte 6
Anmeldeformular 71
Semesterkalender 127
Impressum 127

Beruf

Persönliche Kompetenzen 7
EDV 11
Allgemeine Informationen 18
Selbsteinstufungstest 18

Sprachen

Filmforum 21
Deutsch als Fremdsprache 21
Englisch 22
Französisch 25
Italienisch 26
Spanisch 27
Sonstige Sprachen 28

Gesundheit

Bewegung und Fitness 30
Bodystyling 31
Thai Bo 31
Zumba 31
Pilates 32
Rolfing 32
Rücken und Wirbelsäule 33
Feldenkrais 33
Fernöstliche Methoden 34
Tai Chi 35
Stressbewältigung und Entspannung 35
Massage 37
Yoga 37
Gesundheit für Frauen 39
Gesundheitsthemen 40
Mit allen Sinnen genießen 41

Kultur

Philosophie 44
Literatur 44
Musik 45
Bildende Kunst 46
Kunst und Handwerk 47
Führungen und Ausstellungen 49
Theater 50
Fotografie 51

Gesellschaft

Emotionale und soziale Kompetenz 53
Bürgerschaftliches Engagement 54
Recht und Geld 55
Geschichte 56
Volkskultur 58
Natur und Umwelt 58
Technik und Mathematik 59
Exkursionen, Ausflüge, Freizeit 59

Grundbildung

Naturwissenschaft 61
Qualifizierung für den Beruf 62
Lesen und Schreiben 62

Junge vhs 62

Lernen 62
Abenteuer Kinderwelt 63
Trommelspielzauber 64
Musikgarten 64
Freizeit 64
PEKIP 66

Aktiv im Alter 67

Außenstelle Denklingen 69

Außenstelle Penzing 69

Außenstelle Windach 70

SEHFORM.de
Wir schärfen Ihren Blick

Titelfoto: © Rawpixel – fotolia.com

VERANSTALTUNGEN MIT DER VHS-VORTRAGSKARTE

Die vhs-Vortragskarte

- Mit der Vortragskarte sind alle mit K gekennzeichneten Veranstaltungen im Programm frei.
- Die Vortragskarte kostet 20,00 € pro Person.
- Die Vortragskarte ist übertragbar.
- In diesem Semester haben Sie die Auswahl zwischen 30 Vorträgen.
- Sie können sich spontan entscheiden – die Vorträge finden in jedem Fall statt.
- Sie können die Karte direkt in unserer Geschäftsstelle abholen oder sie telefonisch, schriftlich oder per E-Mail bestellen. Wir senden sie Ihnen gerne zu.
- Eine vorherige Anmeldung zur Veranstaltung ist erwünscht und erleichtert uns die Organisation.

Veranstaltungen mit der Vortragskarte		Referent	Datum
September			
5307	Gold als Wertanlage	Jürgen Bezler	30.09.2015
5520	Das Landsberger Gefängnis und der Spöttinger Friedhof	Dr. Barbara Fenner	30.09.2015
Oktober			
5524	Landsbergs Konzentrationslager	Dr. Barbara Fenner	07.10.2015
2235	Can I help you?	Andrea Herboth	09.10.2015
1060	Speedreading	Christopher Winkler	14.10.2015
2233	Can I help you?	Andrea Herboth	15.10.2015
5105	Hypnosetherapie nach Milton Erickson	Edgar Hanak	15.10.2015
3802	Tinnitus - Der lange Weg zur Ruhe im Ohr	Angela Obermaier	19.10.2015
3805	Freeletics – Aufgeben ist keine Option	Christopher Winkler	21.10.2015
5102	Authentisch leben - Schulung der Achtsamkeit und Intuition	Dr. phil. Rainer Eggebrecht	22.10.2015
4000A	Was ist Aufklärung?	Karin Petrovic	25.10.2015
5526	Jüdisches Leben und Das "Displaced Persons Camp" Landsberg	Dr. Barbara Fenner	27.10.2015
5304	Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung	Dr. Heinrich Grosse Kleimann	28.10.2015
November			
1007	Frauen im Business	Bettina Sandrock	17.11.2015
6001	Vortragsreihe: Physik für Anfänger - Was ist Strom?	Christopher Winkler	18.11.2015
5505	Prometheus, Phönix, brennender Dornbusch - Feuer im antiken Mythos	Karl L. Wilhelm	19.11.2015
3803	SOS aus dem Auge	Angela Obermaier	23.11.2015
3807	Mit ROLFING® - Von der Verspannung in die Entspannung	Klaus-Peter Macke	23.11.2015
3801	Impfungen - ein kritisches Thema	Stefan Grießinger	26.11.2015
1009	Leistung, Loyalität UND Lebensbalance	Dunja Lang	27.11.2015
5610	Pyrotechnik Schnupperkurs	Tino Beier	28.11.2015
Dezember			
4000B	Peter Sloterdijk - die schrecklichen Kinder der Neuzeit	Karin Petrovic	06.12.2015
5202	Suche Dir Freunde, bevor Du sie brauchst.	Joachim Giesen	17.12.2015
Januar			
6007	Vortragsreihe: Physik für Anfänger - Physik im Sport	Christopher Winkler	13.01.2016
1008	Gelassen in der Prüfung - Prüfungen mit Mentalem Training erfolgreich bewältigen	Dunja Lang	14.01.2016
5600	Vedische Mathematik - Rechentricks aus Indien	Christopher Winkler	20.01.2016
4000C	Du lebst, was Du denkst	Karin Petrovic	24.01.2016
4007	Kampf der Kulturen oder "Weltethos"?	Elmar Bader	27.01.2016
Februar			
5305	Nebenkosten im Mietverhältnis richtig abrechnen	Martin Hindelang	02.02.2016
5301	Mit 63 ohne Abschlag in Rente!?	Claudia Büttner-Koch	04.02.2016

Beruf

PERSÖNLICHE KOMPETENZEN

1005 Mitarbeiterführung

Ich bin der Chef – und jetzt?

Mitarbeiter werden immer mehr zum erfolgsbestimmenden Faktor eines Unternehmens. Gute Mitarbeiter sind mitunter schwer zu bekommen und sollten einem Unternehmen möglichst lang erhalten bleiben. Lernen Sie neben verschiedenen Grundlagen im menschlichen Miteinander sich selbst als Führungskraft kennen. Welche Erwartungen haben Sie an Ihren Mitarbeiter? Und was kann Ihr Mitarbeiter erwarten? Welchen Führungsstil haben Sie? Wie können Sie Ihre Mitarbeiter motivieren? Welche Instrumente stehen Ihnen zur Verfügung? Was tun, wenn es schwierig wird?

Mit konkreten Beispielen und Tipps aus der Praxis finden Sie Ihren persönlichen Weg als Führungskraft.

Samstag, 14.11.2015, 9.00–16.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 52,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Marion Richtmann

1006 Karriere: Der Weg zum Traumjob

„Karriere", „Traumjob", das sind Wörter, die uns immer wieder über den Weg laufen.

Aber wie ist das eigentlich mit der Karriereplanung? Ist mein Job auch mein Traum? Wie geht Traumjob? Viele Menschen sind unzufrieden mit ihrer Arbeit und wünschen sich eine Veränderung, wissen aber nicht wie oder wohin. Wenn Sie auf der Suche sind, dann gibt Ihnen dieser Vortrag wertvolle Informationen, wie individuelle Karriereplanung gelingen kann. Freuen Sie sich auf einen spannenden Abend mit vielen Überraschungen.

Mittwoch, 11.11.2015, 19.00–20.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 12,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Bettina Sandrock

1007 Frauen im Business

Die Frauenquote ist ein Thema, das fast täglich in den Medien diskutiert wird. Dies zeigt die Bedeutung und das Potential von Frauen für Wirtschaftsunternehmen. Es gilt somit die „Spielregeln" zu verstehen, um die eigenen Ideen erfolgreich umzusetzen. In diesem Seminar lernen Sie die „Business-Games" kennen, die Stolperfallen und Fettnäpfe, die überall lauern. Der Vortrag richtet sich besonders an Frauen, die ihre Karriere voran bringen und die nächste Stufe der Karriereleiter erklimmen möchten. Sie erfahren an diesem Abend etwas über Revier- und Rollenverhalten im Business. Entdecken Sie Ihr Potential und seien Sie mutig.

Dienstag, 17.11.2015, 19.00–20.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 12,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Bettina Sandrock

Einsteigen und durchstarten.

Die Hirschvogel Automotive Group zählt zu den erfolgreichsten Herstellern von massiv umgeformten Bauteilen aus Stahl und Aluminium. Mehr als 4.000 Mitarbeiter stellen in acht Werken weltweit Umformteile und Komponenten für die Automobilindustrie und ihre Systemlieferanten her.

Im Stammwerk Denklingen fertigen rund 1.700 Mitarbeiter massiv umgeformte Bauteile für die Automobilindustrie in Großserie; im Werk Schongau bearbeiten rund 700 Mitarbeiter diese Teile zu einbaufertigen Komponenten weiter.

Aktuelle Stellenangebote finden Sie unter **jobs.hirschvogel.com**.

Wir freuen uns auf Ihre Online-Bewerbung!

Hirschvogel Automotive Group

Zentrales Recruiting:

Hirschvogel Holding GmbH
Dr.-Manfred-Hirschvogel-Straße 6
86920 Denklingen
Telefon: 08243 291-5563

www.hirschvogel.com

bekis naturfriseur
Friseurmeisterin • Rebekka Stümpfl • Hinterer Anger 335-336
86899 LL • Tel.: 08191/973 17 39 • beki88@gmx.de

Übrigens: Sie können die Gebühr für einen Weiterbildungskurs der Volkshochschule in Ihrer Steuererklärung geltend machen, wenn die Kursinhalte in unmittelbarem Zusammenhang mit Ihrer beruflichen Tätigkeit stehen.

SUZAN'S
mode & zeitgeist
Vorderer Anger 282 · Landsberg/Lech · www.suzans.info

1008 Gelassen in der Prüfung – Prüfungen mit Mentalem Training erfolgreich bewältigen K

Prüfungen und die Phase der Prüfungsvorbereitung sind besondere Herausforderungen, die häufig mit Anspannung, Ängsten und Unzufriedenheit verbunden sind. Die Frage ist: Wie kann man Prüfungen erfolgreich angehen? Neben zielgerichteter inhaltlicher Vorbereitung ist die mentale Vorbereitung essentiell. Es gilt, eigenen Ängsten auf den Grund zu gehen, innere Dialoge zu optimieren, Ziele realistisch zu formulieren und sich mental an einer optimalen Prüfung zu orientieren. Dazu gehört auch „mentales Handlungstraining", bei dem die Prüfung mental simuliert und trainiert und die Aufmerksamkeit auf die richtigen Dinge gelenkt wird.

Donnerstag, 14.1.2016, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 12,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Dipl. Sozialpädagogin, FH und MBA Dunja Lang

Dunja Lang, MBA (Master of Business Administration), Dipl. Soz.päd. (FH)
Dunja Lang verfügt über viele Jahre Berufspraxis im Bereich Management, „Human Resources" und Veränderungsprozesse. Die zert. Senior-Projektmanagerin und zert. Coach (DBVC, ISPI, u.a.) unterstützt Menschen in beruflichen und privaten Veränderungsprozessen. Sie ist zert. hypnosystemischer Coach (Dr. Gunther Schmidt, DBVC u.a.), NLP-Practitioner (DVNLP), Ausbildung in Hypnotherapie (M.E.G). Lehraufträge an diversen Hochschulen. Zuvor war sie als Leiterin Corp. Change Management bei einem Logistikkonzern für Change- und Projektmanagement, internationale strategische Projekte sowie Führungskräfteentwicklung zuständig. Als Senior Project Manager bei einer Firma in St.Gallen hat sie viele renommierte Unternehmen erfolgreich bei komplexen Herausforderungen beraten, gecoacht und trainiert.

1009 Leistung, Loyalität UND Lebensbalance – wie können wir Burnout in Zeiten des permanenten Wandels vermeiden? K

In dieser herausfordernden Zeit setzen wir in unserer Rolle als Führungskraft, Projektmitarbeiter oder Sachbearbeiter alles daran, uns in unserer Rolle noch besser aufzustellen. Doch gerade, weil wir mit hoher Verantwortungsbereitschaft, Kompetenz und Leistungsorientierung in fordernden Situationen tätig sind, bewegen wir uns oft in Zwickmühlen zwischen diversen Lebensbereichen und Erwartungsfeldern. Eigene wichtige Bedürfnisse kommen dabei oft zu kurz. Viele Entscheidungen werden zudem unbewusst getroffen oder zumindest durch unbewusste Prozesse beeinflusst, z. B. durch unsere Lebensgeschichte und unsere „inneren Antreiber". Ein wichtiges Ziel des Vortrags ist es, die innere Dynamik und Komplexität von „Burnout-Erleben" zu verstehen, um für uns passende, neue Lösungsmöglichkeiten zu erarbeiten.

Freitag, 27.11.2015, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 12,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Dipl. Sozialpädagogin, FH und MBA Dunja Lang

1010 Datenschutz

Dieser Vortrag richtet sich an Klein- und Mittelständige Unternehmer, Vereine und Organisationen, die sich dem Thema Datenschutz stellen. Zur Umsetzung des Datenschutzes ist jeder Unternehmer und auch jede Organisation, die mit personenbezogenen Daten umgeht, gesetzlich verpflichtet. Sie erhalten an diesem Abend Informationen über folgende Themen: Was fällt unter den Datenschutz? Wie tickt der Datenschutz? Aufbau und Inhalt eines Datenschutzkonzeptes, das persönliche Haftungsrisiko, die neue EU Richtlinie.

Dienstag, 20.10.2015, 19.00–20.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 12,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Bettina Sandrock

1011 Persönlichkeitstests aus der Sicht eines Personalers

Wie ticke ich im Beruf?
Im Vertrieb ist die Anwendung von Persönlichkeitstest seit Jahren üblich, auch bei Karriereberatern/coaches gehört der Einsatz zum kleinen Einmaleins. In anderen Bereichen von Unternehmen werden diese Tests trotz ihrer Leistungsfähigkeit noch immer recht zurückhaltend eingesetzt, obwohl sie richtig angewendet für jede/n Mitarbeiter/in eine große Chance zur persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung darstellen. Was darf der Arbeitgeber und was nicht? Welche Verfahren gibt es? Wo macht der Einsatz Sinn und wann lässt man sich besser nicht darauf ein? Jede/r Teilnehmer/in kann einen Test selbst absolvieren und mit nach Hause nehmen. Der Kurs richtet sich an Berufstätige und solche, die es wieder werden wollen.
Die Kursgebühr schließt die Gebühr für einen Persönlichkeitstest mit ein.

Samstag, 21.11.2015, 10.00–15.00 Uhr, 1 Samstag, Gebühr: 57,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Dipl. Sozialpädagoge FH, RA Markus Schleifer

Markus Schleifer
Rechtsanwalt und Dipl. Sozialpädagoge
Juristischer und unternehmerischer Hintergrund, 15 Jahre Erfahrung im Arbeitsrecht als Syndikusanwalt, 10 Jahre Managementerfahrung in Mittelstand und Konzern, Langjährige Erfahrung im Personalwesen

1012 Arbeitszeugnisse richtig lesen und verstehen

Das Arbeitszeugnis hat für die meisten Arbeitnehmer einen sehr hohen Stellenwert. Entsprechend unnachgiebig sind oft die Diskussionen mit den Führungskräften oder der Personalabteilung. Welchen Stellenwert haben Arbeitszeugnisse für Führungskräfte und Personaler? Gibt es wirklich eine Geheimsprache, die alle Chefs verstehen? Woran erkenne ich ein gutes Arbeitszeugnis? Wann lohnt es sich, um Formulierungen zu feilschen und wann nicht? Lernen Sie die Analyse anhand von echten (anonymisierten) Arbeitszeugnissen. Wenn Sie möchten, können Sie auch ein eigenes Arbeitszeugnis mitbringen und analysieren lassen. Der Kurs richtet sich an Berufstätige und solche, die es wieder werden wollen.

Samstag, 12.12.2015, 10.00–15.00 Uhr, 1 Samstag, Gebühr: 40,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Dipl. Sozialpädagoge FH, RA Markus Schleifer

1017 Grenzen setzen und eigene Anliegen klar äußern

Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg
Oft fällt es schwer, anderen gegenüber Grenzen zu ziehen und eigene Bedürfnisse eindeutig zu formulieren. Schließlich möchte man niemanden verletzen. Und dennoch muss manchmal einfach raus, was einem am Herzen liegt. Die „Gewaltfreie Kommunikation" nach Rosenberg (GfK) basiert auf einer besonderen Haltung uns und anderen Menschen gegenüber: es geht nicht um ein Gegeneinander, sondern darum, miteinander Lösungen zu finden, mit denen es sowohl Ihnen als auch Ihrem Gegenüber gut geht. Die GfK bietet Ihnen mit einer einfachen 4-Schritte-Methode ein flexibles und im Alltag vielseitig einsetzbares Handwerkszeug. Im Kurs lernen Sie die einzelnen Schritte der GfK kennen und erfahren, wie Sie Ihr Anliegen (privat oder beruflich) klarer und zielführender zum Ausdruck bringen.

Montag, 14.12.2015, 18.30–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 24,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5, Leitung: Dipl. Soziologin Tatjana Nuding

Wir danken allen Unternehmen, die mit einer Anzeige in diesem Programmheft die Arbeit der Volkshochschule unterstützen.

SUZANS BLICKFANG | NOA NOA
Vorderer Anger 280 · Landsberg/Lech · www.blickfang-noanoa.de

Rechtzeitige Anmeldung sichert Ihnen einen Platz in Ihrem Wunschkurs und...

- stellt sicher, dass Ihr Wunschkurs auch stattfindet
- erleichtert die optimale Vorbereitung und Organisation
- ermöglich die rechtzeitige Einrichtung von Zusatzangeboten oder die Absage, falls ein Kurs nicht stattfinden kann.

1018 Überzeugend wirken mit Stimme und Körpersprache

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie durch Körpersprache und Stimme andere Menschen überzeugen können. Ihr Auftreten bewirkt oft mehr als berufliche Qualifikationen. Sie wirken nur überzeugend, wenn Sie Ihre Körpersprache und Stimme richtig einsetzen. In diesem Kurs werden wir die Theorie durch praktische Übungen vertiefen.
Samstag, 9.1.2016, 9.00–17.00 Uhr, 1 Samstag, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Dipl. Soz.Päd. Markus Bianchi

1019 Schlagfertig reagieren und treffend antworten

Vielleicht kennen Sie das? Eine andere Person greift Sie in einer Gesprächssituation persönlich an und Sie wollen kontern, aber die richtigen Worte wollen Ihnen nicht einfallen. In einer beruflichen Situation können Sie Ihre Argumente nicht angemessen platzieren, weil ein Kollege oder eine Kollegin Ihnen das Wort gekonnt abschneidet und Sie sind wie gelähmt. In diesem Kurs lernen Sie, auf solch eine verbale Attacke angemessen zu reagieren. Sie lernen verschiedene Schlagfertigkeitstechniken kennen, welche Sie anschließend in praktischen Übungen vertiefen. Schlagfertigkeit ist eine Kunst, die erlernbar ist.
Samstag, 23.1.2016, 9.00–17.00 Uhr, 1 Samstag, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Dipl. Soz.Päd. Markus Bianchi

1020 Lohn- und Gehaltsabrechnung – leicht verständlich

Dieser Kurs ist für kaufmännische Mitarbeiter/innen, Auszubildende, Jungunternehmer/innen und Existenzgründer/innen oder im eigenen Unternehmen mitarbeitende Familienangehörige, die sich ein solides Basiswissen in der Lohn- und Gehaltsabrechnung aneignen möchten. Kursinhalte: Wichtiges und Wissenswertes nach aktueller Gesetzeslage im Sozialversicherungs-, Lohnsteuer- und Arbeitsrecht; Einführung in die Entgeltabrechnung incl. Meldewesen; Mitarbeitereintritt und -austritt sowie Jahresabschlussarbeiten; Allgemeines zur Personalverwaltung.
Samstag, 23.1.2016, 8.30–17.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5, Leitung: Peter Spengler

1021 Buchführung endlich verstehen

Dieser Kurs ist geeignet für Berufstätige, die einen Überblick über die Grundlagen der Buchhaltung erhalten wollen, für Wiedereinsteiger, Existenzgründer/innen, für Auszubildende in kaufmännischen Berufen oder zur Vorbereitung auf ein Wirtschaftsstudium. Kursinhalte: Einführung in das betriebliche Rechnungswesen, Unterschied Aufzeichnungspflicht – doppelte Buchführung, Aufgaben der Buchführung und allgemeine Vorschriften, Inventur, Inventar und Bilanz – Buchen von laufenden Geschäftsvorfällen auf Bestands- und Erfolgskonten, einfache und zusammengesetzte Buchungssätze – Grundlagen der Umsatzsteuer – Abschreibungen, Finanz- und Steuerbereich – Zahlungsverkehr. Viele Übungen zur schnellen Umsetzung!
Samstag, 13.2.2016, 8.30–17.00 Uhr, Samstag, 20.2.2016, 8.30–17.00 Uhr, 2 Samstage, Gebühr: 125,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Peter Spengler

Anzeige

Regelmäßige Beratungszeiten für Engagement-Interessierte

Zeit schenken, eigene Talente einsetzen, tun, was Freude macht, Freizeit sinnvoll einsetzen, etwas bewegen, Mitmenschen kennenlernen, Lebensfreude empfinden, Abwechslung im Alltag, Gutes tun, Anerkennung bekommen – kurz, sich bürgerschaftlich engagieren. Wir helfen Ihnen dabei! Gemeinsam finden wir ein Engagement, das zu Ihnen passt.

Studien haben ergeben, dass das Interesse der Bürgerinnen und Bürger, sich zu engagieren, groß ist. Viele kennen aber die Einrichtungen und Vereine nicht, bei denen ein Mitmachen nicht nur gefragt sondern auch willkommen ist. Ziel der Koordinationsstelle engagierter Bürger (k.e.b.) ist es, das bürgerschaftliche und ehrenamtliche Engagement im Landkreis Landsberg zu fördern. Die k.e.b. versteht sich dabei als zentrale Informations- und Beratungsstelle sowie als Koordinationsstelle für neue bedarfsorientierte Freiwilligenprojekte.

Unser Beraterteam ist regelmäßig für Sie da und zeigt Ihnen kostenlos und unverbindlich Engagementmöglichkeiten auf. Jeden zweiten Dienstag im Monat freut sich das Team über Besuch im Kratzertreff (Herkomer Str. 73) in Landsberg am Lech. Wer sich informieren möchte, kann in der Zeit von 10 bis 12 Uhr vorbei kommen.

Aktuell gesucht:
Als guter Geist in der Truppe unterstützen Sie die hauptamtlichen Mitarbeiter beim Freizeitprogramm, bei Ausflügen und bereiten gemeinsam die Mahlzeiten vor.

Vielleicht sind Sie aber auch eher der Schrauber und Säger und werkeln gerne mit Holz? Dann warten motivierte Kinder auf Sie, die sich wünschen einmal in der Woche mit Ihnen gemeinsam diesen Werkstoff zu bearbeiten und zu schauen, was da so alles drinsteckt und was man Wundervolles damit machen kann.

Kartenspieler, Vorleser, Spaziergänger, Zuhörer – alle können ihre Leidenschaft mit anderen teilen, denn es gibt viele Menschen, die sich über Ihre Gesellschaft freuen. Rufen Sie uns an! Tel.: 08191/129 478

„ICH FÜR DICH!“
Komm zur FREIWILLIGEN - MESSE
im Sportzentrum Landsberg
11.10.2015 von 11 bis 17 Uhr
k.e.b. Koordinationsstelle Engagierter Bürger

HIER SIND SIE GUT BERATEN!
Lust auf Ehrenamt? Hier sind Sie richtig!

WAS? Unverbindliche, kostenfreie Beratung über die Möglichkeiten, wie Sie sich engagieren können

WO? Kratzertreff, Herkomerstr. 73, Landsberg

WANN? Jeden 2ten Dienstag im Monat, immer von 10 - 12 Uhr

TERMINE
08.09.2015
13.10.2015
10.11.2015
08.12.2015

Beratung und Information • Landratsamt Landsberg am Lech
Koordinationsstelle Engagierter Bürger • Von-Kühlmann-Str. 15 • 86899 Landsberg am Lech
Tel: 08191/129 478 • Katrin.Dyballa@LRA-LL.bayern.de • www.keb-landkreis-landsberg.de

Bekis naturfriseur
Friseurmeisterin • Rebekka Stümpfl • Hinterer Anger 335-336
86899 LL • Tel.: 08191/973 17 39 • beki88@gmx.de

SUZAN'S
mode & zeitgeist
Vorderer Anger 282 · Landsberg/Lech · www.suzans.info

1022H Controlling für Kleinbetriebe

Der Referent ist Diplom Kaufmann und Controller.
Controlling bedeutet weder Revision noch Kontrolle; es ist vielmehr ein Steuerungsinstrument, das mit rechtzeitiger Information dafür sorgt, Maßnahmen einzuleiten, sofern sichtbar wird, dass das Unternehmen von seinem angestrebten Kurs abweicht. Auch für Kleinbetriebe ist es wichtig, sich Gedanken zu machen, wie die Kosten zu senken sind, welche Produkte oder Aufträge lukrativ sind und welche nicht. Es gilt vor allem, besser zu sein als die Konkurrenz. Controlling kann hier wesentliche Impulse geben. In dem Workshop erfahren Sie, wie Sie eine strategische und operative Planung erstellen, die Planstundensätze für Ihre Leistungen ermitteln, die Liquidität jederzeit im Auge behalten, mit welchen Hilfsmitteln Sie frühzeitig Abweichungen vom Plan erkennen und vieles mehr. Der Referent geht selbstverständlich gern auch auf die praktischen Probleme Ihres Betriebs ein.
Samstag, 17.10.2015, 9.00–13.00 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 26,50 EUR, Ort: Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstaße 3, Leitung: Dipl. Kaufmann Thomas Hamaus

Kompetenzzentrum Beruf
Als Partner für die berufliche Weiterbildung bieten die Volkshochschulen Landsberg, Buchloe und Kaufbeuren Unternehmen und ihren Mitarbeitern ein qualifiziertes und praxisnahes Angebot. Aus der Vielfalt der beruflichen Themen haben wir für Unternehmen spezielle Angebote ausgewählt. Sie entsprechen den hohen Anforderungen, die an Business-Seminare gestellt werden.
Ihre Ansprechpartner:
vhs Landsberg, 08191 128–111, vhs@landsberg.de
vhs Buchloe, 08241 90233, sabine.kil@vhs-buchloe.de
vhs Kaufbeuren, 08341 999690, wendlinger@vhs-kaufbeuren.de

1049 Flipcharts kreativ gestalten

Der Kurs richtet sich an Mitarbeiter in der Erwachsenenbildung und an alle, die Vorträge und Präsentationen gestalten. Viele moderne Geräte und High Tech ermöglichen perfekte Bilder und Darstellungen. Die neuen Medien bringen Bilder nur kurz vor die Augen. Für ein genaueres Anschauen sowie Einprägen greifen diese Medien zu kurz. Flipcharts sind dagegen Dauermedien. Die Darstellungen und Texte bleiben längere Zeit stehen und bewirken mehr als nur einen flüchtigen Eindruck. Damit die Darstellung an der Flipchart wirkungsvoll erscheint, lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie mit ganz einfachen Techniken und Übung einprägsame Bilder entstehen lassen können. Neben einer leserlichen Schrift werden Sie in diesem Kurs die Gestaltung einer Seite kennenlernen. Mit praktischen Übungen und dem richtigen Equipment können Sie das Erlernte vertiefen.
Donnerstag, 29.10.2015, 18.30–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 26,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Dipl. Soz.Päd. Markus Bianchi

1003 Machen Sie den Weg frei:

5 Schlüsselfaktoren erfolgreicher Kommunikation im Alltag und im Beruf
Kennen Sie das? Diese Situation am Telefon, Ihr Schreibtisch biegt sich vor Arbeit und ein Kollege oder ein Kunde redet mal wieder ohne Luft zu holen. Oder da gibt es diese eine Kollegin, wenn sie den Raum betritt, fühlen Sie sich plötzlich völlig unscheinbar. Sie haben das Gefühl „Jetzt reicht's"? Dann nutzen Sie diesen Tag und lernen Sie, wie Sie eine stabile Beziehung zu Ihrem Gesprächspartner aufbauen. Bekommen Sie ein Gespür dafür, wie Sie Sympathie erzeugen. Üben Sie, wie Sie Grenzen setzen und „Nein" sagen. Und erfahren Sie, wie viel einfacher ein gutes Gespräch ohne Reizwörter ist. Am Ende des Tages verfügen Sie auch über wirkungsvolle Basis-Kommunikationstechniken bei verbalen Angriffen. Falls der Termin ungünstig ist: am 21.11.15 wird dieser Kurs in der vhs Buchloe angeboten.
Samstag, 14.11.2015, 9.00–17.30 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Mare Civadelic

1025K Workshop Power-Learning

Wie unser Gehirn lernt
Der Referent ist Mental- und Kommunikationstrainer.
Unser Gehirn lernt kontinuierlich. Manches lernt es gut, anderes weniger gut und manches gar nicht. Mal lernt unser Gehirn schnell und ein anderes Mal langsam. Auch wird vieles schnell wieder vergessen, während anderes ein Leben lang in Erinnerung bleibt. Wenn Sie lernen, wie Ihr Gehirn lernt, können Sie lernen lernen! Lassen Sie sich auf Basis neurowissenschaftlicher Erkenntnisse in die Funktionsweise Ihres Gehirns einweihen. Erfahren Sie zudem, wie einfache und effektive Konzentrations-, Motivations- und Lernstrategien zu Ihrem persönlichen Erfolgsfaktor für lebenslanges Lernen werden. Ihr Nutzen: Mit Leichtigkeit in kürzerer Zeit mehr Lernstoff aufnehmen, Lernstoff schneller behalten und dauerhaft abspeichern, frisch, munter und konzentriert lernen, Spaß und Freude am Lernen entwickeln, Prüfungen erfolgreich bestehen.
Samstag, 24.10.2015, 9.00–17.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 79,00 EUR, Ort: Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5, Leitung: Thomas Joachim

1026K Wie tickt mein Gegenüber?

Die Referentin ist Moderatorin und Kommunikationstrainerin
Menschenkenntnis ist die Fähigkeit, das Verhalten oder den Charakter von Menschen aufgrund eines ersten Eindrucks richtig einzuschätzen und zu beurteilen. Diese Fähigkeit ist nicht angeboren, sondern man erwirbt sie im Laufe des Lebens. Menschenkenntnis kann genutzt werden, um Menschen richtig zu beurteilen, sie zu motivieren, um anderen Menschen einen Rat zu geben, tiefere Beziehungen einzugehen usw. Auch im Verkauf spielt die Menschenkenntnis eine sehr wichtige Rolle. Die besten Verkäufer kennen die individuellen Bedürfnisse ihrer Kunden.
Donnerstag, 15.10.2015, 19.00–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 24,00 EUR, Ort: Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5, Leitung: Andrea Kühme

1027B Online-Marketing

Das Online-Marketing bietet interessante und schnell nutzbare Chancen. Fast alle Freiberufler wie auch kleinere oder mittlere Unternehmen haben inzwischen ihren Werbeauftritt, doch selten werden alle Möglichkeiten genutzt, die das Internet bietet. Kursinhalt: Was muss ein für mich geeignetes Online-Marketingkonzept enthalten? Was sind Blogs? Wie funktioniert Affiliate Marketing? Wie kann ich Soziale Netzwerke wie XING und Facebook für meine Zwecke nutzen? Wie kann ich meine Website optimieren? Wie finden mich meine Kunden? Die Referentin ist Kommunikationswissenschaftlerin (M.A.) und Medienkauffrau Digital & Print (IHK).
Montag, 11.1.2016, 17.00–20.00 Uhr, 4 Abende, Gebühr: 85,00 EUR, Ort: Buchloe, vhs, Bahnhofstr. 60, EDV-Raum 2. Stock, Leitung: M.A. Jennifer Dean

1028B Nebenberuflich erfolgreich selbstständig

In diesem Seminar wird allen Interessierten aufgezeigt, wie man erfolgreich nebenberuflich selbstständig wird. Anhand von praktischen Fällen wird dargestellt, wie die ersten Schritte in eine nebenberufliche Selbstständigkeit aussehen und wie sie sich im Laufe der Zeit zu einer hauptberuflichen Selbstständigkeit entwickelt.
Seminarinhalte: Wege in die Selbstständigkeit / Gründe für Erfolg und Misserfolg / Attraktive Gründungsbereiche / Anmeldung der Tätigkeit / Unternehmensformen / Marketing / Buchhaltung / Finanzierungsarten / Umgang mit Banken etc. Der Referent ist Dipl.-Ökonom.
Samstag, 14.11.2015, 9.00–17.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 58,00 EUR, Ort: Buchloe, vhs, Bahnhofstr. 60, Raum 4.1, Leitung: Dr. Thomas Krapp

Wir danken allen Unternehmen, die mit einer Anzeige in diesem Programmheft die Arbeit der Volkshochschule unterstützen.

SUZANS BLICKFANG | NOA NOA
Vorderer Anger 280 · Landsberg/Lech · www.blickfang-noanoa.de

SEHFORM.de
Wir schärfen Ihren Blick

1050 Weiterbildung für Kursleiter

G1-Baustein

Erfahren Sie mehr über das Lehren und Lernen von und mit Erwachsenen. Lernen Sie Ihre Volkshochschule als Institution kennen und machen Sie sich vertraut mit Kursplanung, Kursorganisation und Kurseinstieg. Ihre Entwicklungsschritte können Sie anhand eines persönlichen Kompetenzprofils dokumentieren und am Ende der Reihe der Grundlagenseminare auswerten. Legen Sie mit diesem Seminar einen weiteren Grundstein für Ihre berufliche und persönliche Entwicklung als Kursleiter/in.

Freitag, 29.1.2016, 18.00–21.00 Uhr, Samstag, 30.1.2016, 9.00–17.00 Uhr, 2 Tage, Gebühr: 20,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.1, Leitung: Jürgen Wendlinger

1060 Speedreading

K NEU

So verbessern Sie Ihre Lesegeschwindigkeit

Wollen Sie Ihre Lesegeschwindigkeit erhöhen und sogar mehr Details von einem gelesenen Buch behalten? Bei diesem Vortrag werden Ihnen wertvolle Tipps gegeben, wie Sie dies mit Hilfe von Speedreading erreichen können.

Mittwoch, 14.10.2015, 20.00–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Christopher Winkler

EDV

GRUNDLAGENKURSE

1108 EDV-Grundlagen: Windows – Word – E-Mail und Internet

Für Frauen

Sie wollen in die Computerei einsteigen oder bereits erworbene Kenntnisse auffrischen und ergänzen? In diesem Kurs werden Sie durch den Dschungel der EDV geführt. Sie eignen sich versionsunabhängige Grundlagen für eine effektive Nutzung Ihres Computers an: Windows, Word, E-Mail und Internet.

Windows: Verwalten von Ordnern und Dateien, Umgang mit dem USB-Stick. Fotos von Fotoapparat/Smartphone/Tablet auf den Computer übertragen.

Textverarbeitung mit Word: Texte schreiben und korrigieren, speichern, Rechtschreibprüfung, Silbentrennung Texte gestalten, einfache Briefe erstellen, drucken.

E-Mail: Schreiben und Empfangen von E-Mails, E-Mails mit Anhängen, Adressbuch nutzen.

Internet: Suchen und Finden von Webseiten, die Ihrem Interesse entsprechen.

Gerne dürfen Sie Ihr eigenes Notebook mitbringen.

Kursbegleitend erhalten Sie einen Zugang zur Lernplattform www.lernmitklick.net. Hier finden Sie die Unterlagen zum Kurs und können nach dem Kurs für weitere vier Wochen Fragen zu den Kursthemen stellen.

Dienstag, 6.10.2015, 8.30–11.30 Uhr, Dienstag, 13.10.2015, 8.30–11.30 Uhr, Dienstag, 20.10.2015, 8.30–11.30 Uhr, Dienstag, 27.10.2015, 8.30–11.30 Uhr, Dienstag, 10.11.2015, 8.30–11.30 Uhr, Dienstag, 17.11.2015, 8.30–11.30 Uhr, 6 Vormittage, Gebühr: 130,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

Birgit Feiner (Pädagogin M.A., Programmiererin, Orff-Musiktherapeutin)
Ich möchte Sie dabei unterstützen, dass Sie das, was Sie am Computer erreichen wollen, auch tatsächlich erreichen. Nutzen Sie die vielfältigen Möglichkeiten der heutigen digitalen Welt! Seit 2001 führe ich Kinder und Erwachsene durch den Dschungel der EDV. Zuvor war ich in der Heilpädagogik und in der Softwarebranche tätig. Gerne dürfen Sie mir Ihre Fragen zu meinen Kursen mailen: info@lernmitklick.net

1108A EDV-Grundlagen: Windows – Word – E-Mail und Internet

Für Frauen

Beschreibung siehe Kurs Nr. 1108

Freitag, 13.11.2015, 8.30–11.30 Uhr, Freitag, 20.11.2015, 8.30–11.30 Uhr, Freitag, 27.11.2015, 8.30–11.30 Uhr, Freitag, 4.12.2015, 8.30–11.30 Uhr, Freitag, 11.12.2015, 8.30–11.30 Uhr, Freitag, 18.12.2015, 8.30–11.30 Uhr, 6 Vormittage, Gebühr: 130,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

1109 EDV für Frauen – Workshop

Sie haben bereits einen EDV-Grundlagenkurs besucht? Oder verfügen über vergleichbare Kenntnisse? Der Kurs liegt jedoch schon ein wenig zurück oder es haben sich zwischenzeitlich Fragen ergeben?

Anhand von konkreten Übungsaufgaben zu den Themen Windows, Word und Internet frischen wir unsere Kenntnisse auf.

Gerne dürfen Sie Ihr eigenes Notebook mitbringen.

Kursbegleitend erhalten Sie einen Zugang zur Lernplattform www.lernmitklick.net. Hier finden Sie Unterlagen zum Kurs und können nach dem Kurs für weitere vier Wochen Fragen zu den Kursthemen stellen.

Freitag, 9.10.2015, 8.30–11.30 Uhr, Freitag, 16.10.2015, 8.30–11.30 Uhr, 2 Vormittage, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

SUZAN'S
mode & zeitgeist
Vorderer Anger 282 · Landsberg/Lech · www.suzans.info

1112 EDV-Grundlagen (50+ und Senioren)

Erste Schritte mit Betriebssystem Windows

Sie wollen das Computern kennen lernen? Sie erlernen in diesem Kurs den stressfreien Umgang mit dem Computer und werden mit den wichtigsten Grundbegriffen vertraut: Betriebssystem Windows als absolute Basis, das strukturierte Verwalten von Ordnern und Dateien, Handhabung von CDs und DVDs sowie USB-Sticks, speichern von kleinen Dokumenten und Bildern wie auch der Korrektur von Dokumenten.

Montag, 11.1.2016, 8.30–11.30 Uhr, Mittwoch, 13.1.2016, 8.30–11.30 Uhr, Montag, 18.1.2016, 8.30–11.30 Uhr, Mittwoch, 20.1.2016, 8.30–11.30 Uhr, Montag, 25.1.2016, 8.30–11.30 Uhr, Mittwoch, 27.1.2016, 8.30–11.30 Uhr, 6 Vormittage, Gebühr: 130,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Werner Michel

1206 Windows 10 kompakt

Für Umsteiger und Do-it-yourself-Anwender

Sie haben ein Notebook mit dem Betriebssystem Windows 10 erworben bzw. auf Windows 10 aktualisiert und finden sich damit nicht wirklich zurecht? An diesen beiden Abenden erhalten Sie einen kompakten Einblick in Windows 10. Schwerpunkt sind die Neuerungen und der Windows Explorer. Außerdem werden Ihnen die wichtigsten Möglichkeiten aufgezeigt, wie Sie das Betriebssystem komfortabel einrichten.
Bitte fragen Sie bei der Kursanmeldung nach, ob Sie Ihr Windows 10 Notebook mitbringen müssen. Zum Zeitpunkt der Kursausschreibung ist noch nicht klar, ob der Schulungsraum auf Windows 10 umgestellt sein wird.
Kursbegleitend erhalten Sie einen Zugang zur Lernplattform www.lernmitklick.net. Hier finden Sie die Unterlagen zum Kurs und können nach dem Kurs für weitere vier Wochen Fragen zu den Kursthemen stellen.

Dienstag, 12.1.2016, 18.30–21.30 Uhr, Dienstag, 19.1.2016, 18.30–21.30 Uhr, 2 Abende, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

1135 Nützliches für den Büroalltag

Für Frauen

Sie arbeiten bereits am Computer und sind auf weitere Möglichkeiten der Computernutzung neugierig, die Sie im Büroalltag oder für Onlinebewerbungen benötigen könnten? Wir erstellen aus mehreren unterschiedlichen Dateien eine PDF-Datei. Dazu laden wir ein kostenfreies Programm aus dem Internet. Wir installieren und deinstallieren Programme. Wir nutzen das Snipping-Tool für Bildschirmkopien. Wir scannen Fotos und Dokumente. Wir optimieren Fotos mit einem einfachen Bildbearbeitungsprogramm. Wir recherchieren im Internet z. B. nach Firmenadressen und planen Routen mit Hilfe von Google Maps. Es werden gute Windowskenntnisse vorausgesetzt.
Gerne dürfen Sie Ihr eigenes Notebook mitbringen.
Kursbegleitend erhalten Sie einen Zugang zur Lernplattform www.lernmitklick.net. Hier finden Sie Unterlagen zum Kurs und kön-nen nach dem Kurs für weitere vier Wochen Fragen zu den Kursthemen stellen.

Donnerstag, 26.11.2015, 8.30–11.30 Uhr, 3 Vormittage, Gebühr: 85,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

HANDY, TABLET & CO

1115 Erste Schritte mit dem Android Smartphone

auch für Senioren

Android ist neben Apple das meist genutzte Betriebssystem für Smartphones/Tablet-PCs und auf den Geräten vieler Hersteller bereits vorinstalliert. In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die funktionelle Vielfalt Ihres Smartphones bzw. Tablet-PCs. Sie lernen verschiedene Funktionen wie Kalender, Musik, Fotos und mehr kennen. Außerdem geht es um Einstellungen und die Installation von Apps.
Der Kurs ist NUR für Besitzer von Android-Geräten geeignet. Es sind keine Geräte vorhanden. Eigenes Android-Smartphone oder Tablet-PC bitte mitbringen.

Montag, 28.9.2015, 8.30–11.30 Uhr, Mittwoch, 30.9.2015, 8.30–11.30 Uhr, 2 Vormittage, Gebühr: 50,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Werner Michel

1116 Android Smartphone – für Fortgeschrittene

auch für Senioren

Der Kurs ist für Nutzer, die schon mit den Grundfunktionen vertraut sind. Sie wollen noch mehr aus Ihrem Android Smartphone oder Tablet-PC herausholen, es gegen Diebstahl und Viren sichern? Außerdem lernen Sie weitere nützliche Tipps und Tricks, und gute Apps werden vorgestellt.
Der Kurs ist NUR für Android-Geräte geeignet. Es sind keine Geräte vorhanden. Eigenes Android-Smartphone bitte mitbringen.

Montag, 5.10.2015, 8.30–11.30 Uhr, Montag, 12.10.2015, 8.30–11.30 Uhr, 2 Vormittage, Gebühr: 50,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Werner Michel

1117 Die Welt der Android Tablets/Phones: Erste Schritte

Sie besitzen ein Android Tablet/Phone, haben aber wenig oder gar keine Erfahrung im Umgang mit Computern?
In diesem Kurs erlernen Sie den grundlegenden Gebrauch Ihres Gerätes. Wir fotografieren und filmen. Wir gehen über WLAN ins Internet. Wir mailen – auch unsere Fotos. Wir recherchieren im Internet und nutzen die Spracheingabe. Bringen Sie bitte Ihr Android-Gerät mit. Voraussetzung: Google Play Store Konto und E-Mail Konto sind bereits eingerichtet. Sonst können Sie einige Kursinhalte nicht an Ihrem Gerät anwenden.
Bei Unklarheiten melden Sie sich bitte bei Frau Feiner: 08196–930 691 oder info@lernmitklick.net

Freitag, 29.1.2016, 18.30–21.30 Uhr, Freitag, 5.2.2016, 18.30–21.30 Uhr, 2 Abende, Gebühr: 50,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

1118 Die Welt der Android Tablets/Phones: Grundlagen

Der Tablet Computer ist eine interessante Alternative zum PC. An diesem Abend erhalten Sie einen Überblick über die vielfältigen Möglichkeiten eines Android Tablets/Phones am Beispiel des Samsung Galaxy Note. Dieser Kurs ist für alle gedacht, die bereits über Computerkenntnisse verfügen und zusätzlich ein Android Gerät nutzen. Themen: Mit dem WLAN verbinden, Favoriten bei der Internetrecherche anlegen, mehrere Fotos pro E-Mail verschicken; Dateien vom Computer auf das Phone/Tablet kopieren und umgekehrt; Dateispeicherort finden; Tipps für nützliche Hardwarerweiterungen; Apps installieren und deinstallieren; grundlegende Einstellungen ändern.
Voraussetzung: Google Play Store Konto und E-Mail Konto sind bereits eingerichtet. Sonst können Sie einige Kursinhalte nicht an Ihrem Gerät anwenden.
Bei Unklarheiten melden Sie sich bitte bei Frau Feiner: 08196–930 691 oder info@lernmitklick.net

Dienstag, 24.11.2015, 18.30–21.30 Uhr, Dienstag, 1.12.2015, 18.30–21.30 Uhr, 2 Abende, Gebühr: 50,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

1119 Alltag mit Android

Sie möchten noch mehr Durchblick im Umgang mit Ihrem Android Tablet/Phone erhalten? Wir lernen weitere Apps kennen, z. B. Sprachenlernen und Übersetzungshilfen, Navigation, Büroapps und viele weitere nützliche Apps.
Bringen Sie Ihr Table/Phone einfach mit.

SUZANS BLICKFANG | NOA NOA
Vorderer Anger 280 · Landsberg/Lech · www.blickfang-noanoa.de

Gerne dürfen Sie vor Kursbeginn an die Dozentin Ihre Kurswünsche per E-Mail schicken: info@lernmitlick.net
Voraussetzung: Google Play Store Konto und E-Mail Konto sind bereits eingerichtet. Sonst können Sie einige Kursinhalte nicht an Ihrem Gerät anwenden.
Bei Unklarheiten melden Sie sich bitte bei Frau Feiner: 08196–930 691 oder info@lernmitklick.net
Dienstag, 26.1.2016, 18.30–21.30 Uhr, Dienstag, 2.2.2016, 18.30–21.30 Uhr, 2 Abende, Gebühr: 50,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

1122 WhatsApp & weitere Kommunikationstools

auch für Senioren
Der Kurs informiert über die Einsatzmöglichkeiten von Kurznachrichtendiensten wie WhatsApp u. a. und zeigt Ihnen deren Möglichkeiten im täglichen Gebrauch. Es werden aber auch der Datenschutz und vorhandene Sicherheitsrisiken aufgezeigt. Auch die Einstellmöglichkeiten werden vorgestellt. Der Kurs ist nur für Besitzer von Android-Geräten geeignet. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Android-Smartphone mit, es stehen keine Geräte zur Verfügung.
Montag, 23.11.2015, 8.30–11.30 Uhr, Mittwoch, 25.11.2015, 8.30–11.30 Uhr, 2 Vormittage, Gebühr: 50,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Werner Michel

DIE WELT DER APPLE COMPUTER

1121 iPhone und iPad – ein gelungener Einstieg

Dieser Kurs will Ihnen Starthilfe für die Nutzung von iPhone oder iPad geben und die allerersten Schritte erleichtern. Passen Sie Ihr Gerät Ihren persönlichen Bedürfnissen an und lernen Sie die Handhabung und wichtige Grundlagen kennen. Gewinnen Sie einen Überblick über die mitgelieferten Anwendungen und sehen Sie, wie Sie über neue Apps mehr aus Ihrem iPhone oder iPad machen können. So werden auch Sie feststellen, dass das Ganze mehr als die Summe seiner Teile sein kann. Es stehen KEINE Geräte für die Teilnehmer zur Verfügung. Besitzer bringen bitte ihr eigenes iPhone oder iPad mit. Der Kurs findet in der Regel auf Basis der aktuellsten Softwareversion statt.
Samstag, 17.10.2015, 9.30–16.30 Uhr, 1 Samstag, Gebühr: 50,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Jürgen Fabian

1120 Apple MacBook – Workshop für Einsteiger

Sollten Sie vor kurzem ein MacBook gekauft haben und möchten jetzt wissen, wie Sie damit effektiv arbeiten können, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Im Workshop erfahren Sie, wie das aktuelle Apple Betriebssystem OS X Yosemite arbeitet und welche Eigenschaften und Funktionen es hat. Auch werfen wir einen Blick auf das neue MAC OS X „El Capitan". Es werden wesentliche Unterschiede zu Windows aufgezeigt. Des Weiteren haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen zu stellen und viele Tipps und Tricks aus diesem Workshop mitzunehmen. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Apple MacBook mit. Es sind keine Computer vorhanden. Der Dozent ist Business Coach (IHK) und Betriebswirt (HWK), hat viele Jahre als Mediengestalter sowie Marketing- und Vertriebsleiter gearbeitet und kennt die Anwendung von Apple-Computern aus der Praxis. Heute arbeitet er als Berater, Business Coach und Trainer.
Dienstag, 24.11.2015, 18.00–21.00 Uhr, Dienstag, 1.12.2015, 18.00–21.00 Uhr, 2 Abende, Gebühr: 50,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Business Coach IHK Bogdan Kaschek

1123 Mac Grundlagen – Einführung in OS X

Dieser Kurs führt Sie grundlegend in die Arbeit an einem Apple Mac mit OS X heran. Er eignet sich für Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen und Umsteiger von Windows. Die Themen reichen vom effektiven Umgang mit der Benutzeroberfläche über die Verwaltung von Dateien und die Nutzung der mitgelieferten Anwendungen bis zur Anpassung der Systemeinstellungen.
Es stehen KEINE Geräte für die Teilnehmer zur Verfügung. Besitzer eines MacBook, MacBook Pro, MacBook Air bringen dieses bitte mit. Die

www.mn-kommdesign.de
Corporate Design / Editorial Design / Illustrationen :
• Logos • Geschäftsausstattung • Prospekte und Flyer
• Plakate • Anzeigen • Internetauftritt • Newsletter u.v.m.
Bayertor Landsberg
Monika Niedermair Kommunikationsdesign
Landsberg am Lech Tel. 08191 – 970 72 42

Kurse finden in der Regel auf Basis der aktuellsten Betriebssystemversion statt, sind aber auch für Teilnehmer mit älteren Geräten geeignet.
Samstag, 16.1.2016, 9.30–16.30 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 50,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Jürgen Fabian

1124 Mac Intensiv – Surfen mit Safari

Holen Sie mehr aus Ihrem Mac heraus. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie den mitgelieferten Browser Safari so richtig ausreizen. Schnelle und effiziente Suche, gefundene Informationen für sich selbst vormerken oder mit anderen teilen oder als Artikel mit leicht lesbarem Layout aufbereiten lassen. Alles kein Problem. Dabei auch noch mit einem Höchstmaß an integrierter Sicherheit. Wenn Sie wollen, werden sogar Lesezeichen, Verlauf und mehr mit Ihrem iPhone, iPad oder iPod touch geteilt.
Es stehen KEINE Geräte für die Teilnehmer zur Verfügung. Besitzer eines MacBook, MacBook Pro, MacBook Air bringen dieses bitte mit.
Freitag, 29.1.2016, 18.30–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 25,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Jürgen Fabian

1755 Fotos verwalten und bearbeiten mit Apple Geräten: Mac, iPad und iPhone

Holen Sie mehr aus Ihren Fotos heraus. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie das mitgelieferte Foto-Verwaltungs- und -bearbeitungsprogramm „Fotos" auf Mac, iPad und iPhone so richtig ausreizen. Lernen Sie, wie Sie auf dem Mac Bilder in die Mediathek importieren. Organisieren Sie Ihre Bilder in Alben oder nutzen Sie Aufnahmeort und -datum. Wählen Sie Ihre besten Fotos aus und machen Sie sie noch besser mit den integrierten Filtern und Bildbearbeitungswerkzeugen. Nutzen Sie die iCloud Fotomediathek, um genügend Platz auf Ihren Geräten zu behalten und gleichzeitig alle Fotos auf jedem Gerät betrachten zu können. Teilen Sie Ihre Bilder auf vielfältige Weise, bis hin zur Erstellung von professionell gestalteten Fotobüchern oder anderen Druckerzeugnissen. Es stehen KEINE Geräte für die Teilnehmer zur Verfügung. Bitte bringen Sie ein Apple Gerät ihrer Wahl mit.
Samstag, 31.10.2015, 9.30–16.30 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 55,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Jürgen Fabian

SICHERHEIT UND WARTUNG

1133 Rama dama – am Computer

Auf Ihrem Computer geht es chaotisch zu?
Wir räumen auf und sichern unsere Daten
Sie arbeiten bereits am Computer, aber beim Umgang mit Dateien und Ordnern sind Sie noch etwas unsicher. Fotos vom Fotoapparat oder Phone/Tablet oder USB-Stick möchten Sie auf Ihren Computer geben? Alle Ihre Daten wollten Sie schon längst auf einer externen Festplatte sichern? Wir erstellen Ordner und kopieren, verschieben und löschen Dateien. Wir installieren kostenfreie (für den privaten Bereich) Programme, um Dateien zu finden, belegten Speicherplatz zu lokalisieren und doppelte Dateien aufzuspüren. Auch die Datensicherung auf Ihre externe Festplatte vereinfachen wir mit Freeware.
Am besten bringen Sie Ihr Notebook, Ihren Fotoapparat und Ihr Phone/Tablet, sowie Ihre externe Festplatte mit.
Dienstag, 10.11.2015, 18.30–21.30 Uhr, Dienstag, 17.11.2015, 18.30–21.30 Uhr, 2 Abende, Gebühr: 50,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

Bekis naturfriseur
Friseurmeisterin • Rebekka Stümpfl • Hinterer Anger 335-336
86899 LL • Tel.: 08191/973 17 39 • beki88@gmx.de

SUZAN'S
mode & zeitgeist
Vorderer Anger 282 · Landsberg/Lech · www.suzans.info

1134 Rama dama – am Computer

Auf Ihrem Computer geht es chaotisch zu?
Wir räumen auf und sichern unsere Daten
Beschreibung siehe Kurs Nr. 1133
Donnerstag, 22.10.2015, 8.30–11.30 Uhr, Donnerstag, 29.10.2015, 8.30–11.30 Uhr, 2 Vormittage, Gebühr: 50,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

1137 Checkup für Ihren Computer

PC-Sicherheit und Wartung
Für Frauen
Wie beim Auto müssen Sie sich auch bei Ihrem PC um Sicherheit und Wartung kümmern, damit alles langfristig rund läuft. In diesen Kurs bringen Sie am besten Ihr Windows-Notebook mit. Wir befreien die Rechner von unnötigem Ballast, wie Dateien aus dem Internet und nicht benötigten Programmen. Wir installieren kostenfreie Programme für den privaten Gebrauch, mit denen Sie die ursprüngliche Leistungsfähigkeit Ihres Computers wiederherstellen und langfristig erhalten können. Mit kostenloser Firewall und Antivirensoftware lernen Sie, Ihren Computer gegen Gefahren aus dem Internet abzusichern. Empfehlung: Wie bei allen PC-Wartungsarbeiten, sichern Sie bitte Ihre Daten vor Kursbeginn auf ein externes Speichermedium, zum Beispiel einen USB-Stick.
Donnerstag, 12.11.2015, 8.30–11.30 Uhr, Donnerstag, 19.11.2015, 8.30–11.30 Uhr, 2 Vormittage, Gebühr: 50,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

1138 Checkup für Ihren Computer

PC-Sicherheit und Wartung
Der Kurs ist auch für Jugendliche geeignet.
Beschreibung siehe Kurs Nr. 1137
Samstag, 5.12.2015, 15.00–18.00 Uhr, Samstag, 12.12.2015, 15.00–18.00 Uhr, 2 Nachmittage, Gebühr: 50,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

TEXTVERARBEITUNG MIT WORD

1304 Textverarbeitung mit Word – Grundlagenkurs

Für Frauen
In diesem Kurs werden Ihnen die Anwendungsmöglichkeiten der Textverarbeitung vermittelt, die Sie in Ihrem Arbeitsalltag benötigen. Nach dem Kurs können Sie Texte eingeben, korrigieren, professionell gestalten und drucken. Sie suchen und ersetzen Textteile. Sie erstellen eine Grußkarte mit Bildern und frei verschiebbarem Text. Sie schreiben einen Brief mit Kopf- und Fußzeile, verwenden Tabulatoren und Tabellen. Abschließend erhalten Sie eine Einführung in den Seriendruck. Ganz nebenbei werden Ihnen zahlreiche Tipps und Tricks zur Programmbedienung vermittelt. Voraussetzung zur Teilnahme sind gute Windowskenntnisse.
Im Schulungsraum ist Word 2010 installiert.
Gerne dürfen Sie Ihr eigenes Notebook mitbringen. Kursbegleitend erhalten Sie einen Zugang zur Lernplattform www.lernmitklick.net. Hier finden Sie Unterlagen zum Kurs und können nach dem Kurs für weitere vier Wochen Fragen zu den Kursthemen stellen.
Dienstag, 24.11.2015, 8.30–11.30 Uhr, Dienstag, 1.12.2015, 8.30–11.30 Uhr, Dienstag, 8.12.2015, 8.30–11.30 Uhr, Dienstag, 15.12.2015, 8.30–11.30 Uhr, 4 Vormittage, Gebühr: 110,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

1305 Word 2010/2013 kompakt

für Umsteiger und Do-it-yourself-Anwender
Sie arbeiten bereits mit Word und kommen mit dem Programm irgendwie zu recht? Sie sind kürzlich auf die Word-Version 2010/2013 umgestiegen? Sie gehören zu den Word-Anwendern, die sich nie systematisch mit dem Programm beschäftigt haben und wünschen sich einen strukturierten Überblick und die Vertiefung Ihrer Kenntnisse? An diesen beiden Abenden werden Ihnen alle wichtigen Word-Befehle in Erinnerung gerufen und Neuerungen aufgezeigt.
Im Schulungsraum ist Word 2010 installiert. Gerne dürfen Sie Ihr eigenes Notebook mitbringen.
Kursbegleitend erhalten Sie einen Zugang zur Lernplattform www.lernmitklick.net. Hier finden Sie die Unterlagen zum Kurs und können nach dem Kurs für weitere vier Wochen Fragen zu den Kursthemen stellen.
Dienstag, 6.10.2015, 18.30–21.30 Uhr, Dienstag, 13.10.2015, 18.30–21.30 Uhr, 2 Abende, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

1306 Büroalltag mit Word

Für Frauen
Sie werden in der Arbeit mit Wordaufgaben betraut, die Sie zwar irgendwie bewältigen, aber ein unsicheres Gefühl stellt sich bei Ihnen ein? Sie erhalten konkrete Aufgabenstellungen aus dem Büroalltag. Im Kurs werden die Lösungsmöglichkeiten gemeinsam erarbeitet. Wir wiederholen Inhalte aus dem Grundlagenkurs Word und lernen weitere Möglichkeiten kennen, wie z. B. wiederkehrende Texte mit AutoText einfügen, Serienbrief und Serien-E-Mail mit Regeln, Etikettenerstellung, Formatvorlagen, Inhaltsverzeichnisse, sowie Dateivorlagen erstellen und verwenden (z. B. für Rechnungen). Ihre weiteren Wunschthemen, die Sie gerne vorab an info@lernmitklick.net mailen dürfen, werden im Kurs berücksichtigt.
Gerne dürfen Sie Ihr eigenes Notebook mitbringen.
Kursbegleitend erhalten Sie einen Zugang zur Lernplattform www.lernmitklick.net. Hier finden Sie Unterlagen zum Kurs und können nach dem Kurs für weitere vier Wochen Fragen zu den Kursthemen stellen.
Donnerstag, 14.1.2016, 8.30–11.30 Uhr, Donnerstag, 21.1.2016, 8.30–11.30 Uhr, 2 Vormittage, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

1400 Tabellenkalkulation mit EXCEL 2010

Sie lernen das Erstellen von Tabellen, mit Formeln zu arbeiten, grundlegende Zellformatierungen einzugeben und mit Funktionen zu arbeiten. Sie können nach dem Kurs Ihre Tabellen drucken und wissen, wie man die Hilfefunktion nutzt. Voraussetzung sind gute Windowskenntnisse.
Montag, 16.11.2015, 18.30–21.30 Uhr, Montag, 23.11.2015, 18.30–21.30 Uhr, Montag, 30.11.2015, 18.30–21.30 Uhr, Montag, 7.12.2015, 18.30–21.30 Uhr, 4 Abende, Gebühr: 100,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Gerhard Alter

TABELLENKALKULATION

1403 EXCEL für Fortgeschrittene

Der Kurs ist für alle Anwender, die bereits einige Zeit mit EXCEL arbeiten und weitere Funktionen kennen lernen möchten, die den Büroalltag erleichtern. Folgende Inhalte werden angeboten: Wiederholung relative, absolute und gemischte Zellbezüge. Funktionen: WENN () WENN ODER () WENN UND () SUMMEWENN (), ZÄHLENWENN (), TEIL (), LINKS (), Datumsfunktionen, SVERWEIS (), WVERWEIS (), Pivottabelle, Spezialfilter.
Weitere Wünsche zum Kursinhalt können Sie gerne vor Kursbeginn der Kursleiterin mitteilen: info@lernmitklick.net. Im Schulungsraum ist Excel 2010 installiert.
Gerne dürfen Sie Ihr eigenes Notebook mitbringen. Kursbegleitend erhalten Sie einen Zugang zur Lernplattform www.lernmitklick.net. Hier finden Sie Unterlagen zum Kurs und können nach dem Kurs für weitere vier Wochen Fragen zu den Kursthemen stellen.
Dienstag, 8.12.2015, 18.30–21.30 Uhr, Dienstag, 15.12.2015, 18.30–21.30 Uhr, 2 Abende, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

1404 EXCEL Grundlagen

Für Frauen
Sie benötigen Excel für die Arbeit oder um Ihre eigene Verwaltung in den Griff zu bekommen?
Excel hilft uns schnell und unkompliziert Berechnungen zu erledigen. Excel kann aber auch einfach nur für Listen eingesetzt werden. In diesem Kurs lernen Sie die Vielseitigkeit von Excel kennen. Keine Angst – wir verwenden nur die Grundrechenarten und Funktionen, die ohne

SUZANS BLICKFANG | NOA NOA
Vorderer Anger 280 · Landsberg/Lech · www.blickfang-noanoa.de

Neuwagen
Gebrauchtwagen
Jahres- und Werksdienstwagen
Euromobil-Autovermietung
Finanzierung und Leasing
Versicherung
Kundendienst
Unfallinstandsetzung
Eigene Lackiererei
Meisterbetrieb

EURO MOBIL RENT-A-CAR
VOLKSWAGEN FINANCIAL SERVICES AKTIENGESELLSCHAFT
KRAFTFAHRZEUG GEWERBE Meisterbetrieb der Kfz-Innung

Nutzfahrzeuge
Audi
ŠKODA Service

Autohaus Huttner Scheuring
Hauptstraße 2
86937 Scheuring
Tel.: 08195-9320-0
Fax: 08195-9320-41

Autohaus Huttner Landsberg
Graf-Zeppelin-Str. 2
86899 Landsberg
Tel.: 08191-98515-0
Fax: 08191-98515-41

AUTOHAUS HUTTNER
Begeisterung verbindet
Besuchen Sie uns auf unserer Internetseite
www.autohaus-huttner.de

SEHFORM.de
NACHTLINSEN tragen
und tagsüber frei von Linsen und Brille!

Mathekenntnisse zu verstehen sind. Im Kurs wird Ihnen das Handwerkszeug von Excel vermittelt wie z. B. Dateneingabe, Sortieren und Filtern von Daten, verschiedene Formatierungsmöglichkeiten, relativer und absoluter Zellbezug, Autoausfüllen, Diagramme erstellen, Formeln und Funktionen, Drucken. Im Schulungsraum ist Excel 2010 installiert. Gerne dürfen Sie Ihr eigenes Notebook mitbringen.
Kursbegleitend erhalten Sie einen Zugang zur Lernplattform www.lernmitklick.net. Hier finden Sie Unterlagen zum Kurs und können nach dem Kurs für weitere vier Wochen Fragen zu den Kursthemen stellen
Dienstag, 12.1.2016, 8.30–11.30 Uhr, Dienstag, 19.1.2016, 8.30–11.30 Uhr, Dienstag, 26.1.2016, 8.30–11.30 Uhr, Dienstag, 2.2.2016, 8.30–11.30 Uhr, 4 Vormittage, Gebühr: 110,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

1405 Büroalltag mit EXCEL

für Frauen
Sie werden in der Arbeit mit Excelaufgaben betraut, die Sie zwar irgendwie bewältigen, aber ein unsicheres Gefühl stellt sich bei Ihnen ein? Sie erhalten konkrete Aufgabenstellungen aus dem Büroalltag. Im Kurs werden die Lösungsmöglichkeiten gemeinsam erarbeitet: Wir wiederholen Inhalte aus dem Grundlagenkurs und lernen weitere praxisrelevante Excel-Funktionen kennen.
Gerne dürfen Sie Ihr eigenes Notebook mitbringen. Kursbegleitend erhalten Sie einen Zugang zur Lernplattform www.lernmitklick.net. Hier finden Sie Unterlagen zum Kurs und können nach dem Kurs für weitere vier Wochen Fragen zu den Kursthemen stellen.
Donnerstag, 28.1.2016, 8.30–11.30 Uhr, Donnerstag, 4.2.2016, 8.30–11.30 Uhr, 2 Vormittage, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

1406 EXCEL 2010/2013 kompakt

Für Umsteiger und Do-it-yourself-Anwender
Sie arbeiten bereits mit Excel und kommen mit dem Programm irgendwie zu recht? Sie sind kürzlich auf die Excel-Version 2010/2013 umgestiegen? Sie gehören zu den Excel-Anwendern, die sich nie systematisch mit dem Programm beschäftigt haben und wünschen sich einen strukturierten Überblick und Vertiefung Ihrer Kenntnisse. An diesen beiden Abenden werden Ihnen alle wichtigen Excel-Befehle in Erinnerung gerufen und Neuerungen aufgezeigt.
Im Schulungsraum ist Excel 2010 installiert. Gerne dürfen Sie Ihr eigenes Notebook mitbringen.
Kursbegleitend erhalten Sie einen Zugang zur Lernplattform www.lernmitklick.net. Hier finden Sie die Unterlagen zum Kurs und können nach dem Kurs für weitere vier Wochen Fragen zu den Kursthemen stellen.
Dienstag, 20.10.2015, 18.30–21.30 Uhr, Dienstag, 27.10.2015, 18.30–21.30 Uhr, 2 Abende, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

1450 EXCEL – programmieren mit VBA

Sie lernen, wie man mit Hilfe der in EXCEL integrierten Programmiersprache VBA neue Tabellenfunktionen und Makros (beliebige komplexe und auch ganz neue Arbeitsabläufe) programmieren kann. Die damit mögliche Automatisierung von Arbeitsabläufen bringt erhebliche Vorteile. Im Einzelnen: die Programmierumgebung; Aufbau von VBA-Projekten und VBA-Programmen; Ereignis-, Objekt- und Dialogprogrammierung. Sie programmieren und testen selbst – unter Anleitung des Kursleiters. Voraussetzung zur Teilnahme sind gute Grundkenntnisse in EXCEL.
Im Kurs wird die in EXCEL vorhandene VBA-Hilfe verwendet.
Samstag, 10.10.2015, 10.00–17.00 Uhr, Samstag, 17.10.2015, 10.00–17.00 Uhr, Samstag, 24.10.2015, 10.00–17.00 Uhr, 3 Samstage, Gebühr: 150,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Erich Niering

Wir danken allen Unternehmen, die mit einer Anzeige in diesem Programmheft die Arbeit der Volkshochschule unterstützen.

SUZAN'S
mode & zeitgeist
Vorderer Anger 282 · Landsberg/Lech · www.suzans.info

INTERNET, OUTLOOK UND PRÄSENTATION

1501 Einstieg ins Internet und Versand von E-Mails (50+ und Senioren)

Sie erhalten eine Einführung ins Internet und lernen die Handhabung von E-Mails mit Outlook oder über das Internet kennen. In praktischen Übungen lernen Sie mit dem neuesten Internet-Explorer zu surfen und E-Mails zu empfangen und zu versenden. Wenn Sie noch keine E-Mail-Adresse besitzen, können Sie sich in diesem Kurs selbst eine anlegen.
Montag, 19.10.2015, 8.30–11.30 Uhr, Mittwoch, 21.10.2015, 8.30–11.30 Uhr, Montag, 26.10.2015, 8.30–11.30 Uhr, Mittwoch, 28.10.2015, 8.30–11.30 Uhr, 4 Vormittage, Gebühr: 100,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Werner Michel

1505 Outlook Grundlagenkurs: Termine und Aufgaben in den Griff bekommen

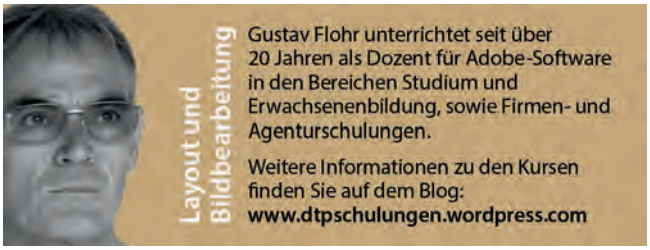
Für Frauen
Sie können bereits mailen und möchten nun im Büroalltag die E-Mail-Flut bewältigen sowie Termine und Aufgaben mit Hilfe von Outlook verwalten? Wir lernen verschiedene Möglichkeiten kennen, Mails zu suchen, zu sortieren und über Regeln automatisch in bestimmte Ordner ablegen zu lassen. Wir nutzen verschiedene Kalenderfunktionen, um Termine zu koordinieren und das Abarbeiten von Aufgaben zu dokumentieren. Terminchaos und überfällige To-Do-Listen lassen sich mit Outlook zukünftig vermeiden.
Im Schulungsraum ist Outlook 2010 installiert.
Gerne dürfen Sie Ihr eigenes Notebook mitbringen.
Kursbegleitend erhalten Sie einen Zugang zur Lernplattform www.lernmitklick.net. Hier finden Sie Unterlagen zum Kurs und können nach dem Kurs für weitere 4 Wochen Fragen zu den Kursthemen stellen.
Freitag, 8.1.2016, 8.30–11.30 Uhr, Freitag, 15.1.2016, 8.30–11.30 Uhr, 2 Vormittage, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

1703 Powerpoint und Präsentation

Dieser Workshop umfasst zwei Themen, die zusammen gehören. Sie lernen zum einen mit Powerpoint eine gute Präsentation zu erstellen. Und Sie lernen die geeigneten Präsentationstechniken kennen, mit denen Sie Ihr Anliegen auf den Punkt bringen und Ihre Zuhörer erreichen. Der Workshop richtet sich an alle, die im Beruf, in Vereinen oder privat ihre Vorträge mit moderner Präsentationstechnik unterstützen wollen.
Montag, 19.10.2015, 19.00–22.00 Uhr, Montag, 26.10.2015, 19.00–22.00 Uhr, 2 Abende, Gebühr: 50,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Bettina Sandrock

1704 Powerpoint Grundlagen

Für Frauen
Powerpoint ermöglicht die Aufbereitung von Text, Grafiken und Zahlen zur Gestaltung von Präsentationen, nicht nur für die Darstellung am Bildschirm, sondern auch für Handouts und Foliendruck. Sie lernen die wichtigsten Funktionen der Textgestaltung, des Folienlayouts, der Objektbearbeitung und das Erstellen von Diagrammen kennen. Sie binden vorhandene Excel-Arbeitsblätter sowie einen Film in Ihre Präsentation ein. Außerdem erfahren Sie, wie man eine informative Bildschirmshow gestaltet.
Im Schulungsraum ist Powerpoint 2010 installiert.
Gerne dürfen Sie Ihr eigenes Notebook mitbringen.
Kursbegleitend erhalten Sie einen Zugang zur Lernplattform www.lernmitklick.net. Hier finden Sie Unterlagen zum Kurs und können nach dem Kurs für weitere vier Wochen Fragen zu den Kursthemen stellen.
Freitag, 22.1.2016, 8.30–11.30 Uhr, Freitag, 29.1.2016, 8.30–11.30 Uhr, 2 Vormittage, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner


Layout und Bildbearbeitung
Gustav Flohr unterrichtet seit über 20 Jahren als Dozent für Adobe-Software in den Bereichen Studium und Erwachsenenbildung, sowie Firmen- und Agenturschulungen.
Weitere Informationen zu den Kursen finden Sie auf dem Blog:
www.dtpschulungen.wordpress.com

BILDBEARBEITUNG UND VIDEOSCHNITT

1710 Photoshop 5.0 – Grundlagenkurs

Photoshop ist das umfangreichste und professionellste Programm zur Bildbearbeitung und bietet Ihnen alle Werkzeuge, Funktionen und Möglichkeiten der kreativen Entfaltung.
Kursinhalte: Die wichtigsten Werkzeuge und Funktionen; Arbeiten mit Ebenen für Bildmontagen; Text setzen und mit kreativen Effekten versehen; Fotos optimieren, Tonwerte ändern und Farbstiche entfernen mit Einstellungsebenen; Erlernen der wichtigsten Werkzeuge zum Freistellen und Skalieren von Bildteilen; perfekte Retusche und Wichtiges zu Bildformaten und Bildberechnungen runden diesen Kurs ab.
Kursvoraussetzung: gute Windowskenntnisse wie im Kurs „Arbeiten mit dem Betriebssystem Windows“ beschrieben.
Wichtig: Es stehen keine Schulungsrechner zur Verfügung! Bitte bringen Sie Ihr eigenes Laptop mit, auf dem das Programm „Photoshop“ installiert ist.
Donnerstag, 12.11.2015, 18.30–21.30 Uhr, Donnerstag, 19.11.2015, 18.30–21.30 Uhr, Donnerstag, 26.11.2015, 18.30–21.30 Uhr, Donnerstag, 3.12.2015, 18.30–21.30 Uhr, 4 Abende, Gebühr: 100,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Gustav Flohr

1711 Bildbearbeitung mit Photoshop – Aufbaukurs

Aufbauend auf den Grundkurs erlernen Sie weitere Auswahlwerkzeuge und Montagetechniken sowie das Arbeiten mit Ebenenmasken und SmartObjekten für professionelle Bildmontagen. Wir erstellen eigene Aktionen mit Stapelverarbeitungen und experimentieren mit den kreativen Möglichkeiten der Mal- und Pfadwerkzeuge, außerdem erhalten Sie einen Überblick über die Funktionen und Möglichkeiten von Bridge zum Verwalten der eigenen Datenbestände.
Kursvoraussetzung: Besuch des Photoshop Grundkurses oder vergleichbare Kenntnisse.
Wichtig: Es stehen keine Schulungsrechner zur Verfügung! Bitte bringen Sie Ihr eigenes Laptop mit, auf dem das Programm „Photoshop“ installiert ist.
Donnerstag, 7.1.2016, 18.30–21.30 Uhr, Donnerstag, 14.1.2016, 18.30–21.30 Uhr, Donnerstag, 21.1.2016, 18.30–21.30 Uhr, 3 Abende, Gebühr: 75,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Gustav Flohr

1714 Bildbearbeitung mit Photoshop – RAW

Das JPEG-Format entwickelt Fotos kameraintern komplett und reduziert dabei den hohen Tonwertumfang der Kamera. Das RAW-Format hingegen lässt die Daten unberührt (im Rohzustand = digitales Negativ) und im RAW-Konverter von Photoshop können diese Aufnahmeeinstellungen nachträglich mit dem vollen Tonwertumfang der Kamera optimiert werden. Nur das RAW-Format bietet die Möglichkeit das Maximale an Qualität aus Fotos herauszuarbeiten.
Kursvoraussetzung: Grundkenntnisse der Bildbearbeitung mit Photoshop.
Wichtig: Es stehen keine Schulungsrechner zur Verfügung! Bitte bringen Sie Ihr eigenes Laptop mit, auf dem das Programm „Photoshop“ installiert ist.
Donnerstag, 4.2.2016, 18.30–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 25,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Gustav Flohr

SUZANS BLICKFANG | NOA NOA
Vorderer Anger 280 · Landsberg/Lech · www.blickfang-noanoa.de

1720 Bildbearbeitung mit Photoshop Elements – Grundlagenkurs

Kursinhalte: Die wichtigsten Werkzeuge und Funktionen, Arbeiten mit Ebenen für Bildmontagen mit Texten und kreativen Effekten, Fotos optimieren, Tonwerte ändern und Farbstiche entfernen, Erlernen der wichtigsten Werkzeuge zum Freistellen und skalieren von Bildteilen. Retusche und Wichtiges zu Bildformaten und Bildberechnungen runden diesen Kurs ab.
Mittwoch, 25.11.2015, 18.30–21.30 Uhr, Mittwoch, 2.12.2015, 18.30–21.30 Uhr, Mittwoch, 9.12.2015, 18.30–21.30 Uhr, Mittwoch, 16.12.2015, 18.30–21.30 Uhr, 4 Abende, Gebühr: 100,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Gustav Flohr

1722 Bildbearbeitung mit Photoshop Elements

Aufbaukurs
Kursinhalte: Aufbauend auf den Grundkurs lernen Sie weitere Funktionen und Werkzeuge im Organizer und Editor kennen; Arbeiten mit Einstellungsebenen und Ebenenmasken für komplexe Montagen; Bearbeiten von RAW Formaten mit dem Konverter von Elements.
Kursvoraussetzung: Besuch des Grundkurses oder vergleichbare Kenntnisse.
Mittwoch, 20.1.2016, 18.30–21.30 Uhr, Mittwoch, 27.1.2016, 18.30–21.30 Uhr, Mittwoch, 3.2.2016, 18.30–21.30 Uhr, 3 Abende, Gebühr: 75,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Gustav Flohr

1742 Layout mit Scribus

Scribus ist die kostenlose alternative zu InDesign aus dem Bereich Open Source und bietet alle notwendigen Werkzeuge und Funktionen, um Printprodukte wie Flyer, Vereins- und Schülerzeitungen, Anzeigen, Plakate etc. professionell zu gestalten und druckfertig als PDF der Druckerei zu übergeben. Wer den enormen Funktionsumfang von InDesign nicht benötigt und auch nicht tagtäglich grafisch arbeitet, ist mit Scribus bestens bedient. Das Programm ist daher auch geeignet für Unternehmen, Vereine oder öffentliche Institutionen. In diesem Kurs werden die gestalterischen und typografischen Grundregeln selbstverständlich auch behandelt.
Eigene Laptops, auf denen das Programm installiert ist, können mitgebracht werden.
Mittwoch, 7.10.2015, 18.30–21.30 Uhr, Mittwoch, 14.10.2015, 18.30–21.30 Uhr, Mittwoch, 21.10.2015, 18.30–21.30 Uhr, Mittwoch, 28.10.2015, 18.30–21.30 Uhr, Mittwoch, 11.11.2015, 18.30–21.30 Uhr, 5 Abende, Gebühr: 125,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Gustav Flohr

1743 Videoschnitt mit Photoshop

Mit diesem Video-Schnittprogramm hat man die perfekte Software, um eigene Videoaufnahmen zu schneiden, neu zusammenzusetzen, Überblendungen, Sound und Effekte zuzuweisen, Texte für Vor- und Abspann einzubinden und um den fertigen Film professionell zu exportieren.
Wichtig: Es stehen keine Schulungsrechner zur Verfügung! Bitte bringen Sie Ihr eigenes Laptop mit, auf dem das Programm „Photoshop“ installiert ist.
Donnerstag, 28.1.2016, 18.30–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 25,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Gustav Flohr

1752 Ein Photobuch erstellen

Mit der einfachen Software von CEWE und den übersichtlichen Werkzeugen können Sie Ihre Bilder unkompliziert und nach eigenen Vorstellungen zu einem individuellen Buch zusammenstellen. Sie können Texte hinzufügen und die Seitenhintergründe ebenso frei gestalten wie den Buchumschlag. Am Besten ist es, wenn Ihre Fotos auf dem Laptop bereits gespeichert sind. Alle Kursteilnehmer erhalten einen Gutschein im Wert von 26,95 EUR für ein CEWE-Fotobuch.
Donnerstag, 8.10.2015, 8.30–11.30 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 27,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Gustav Flohr

1753 Ein Photobuch erstellen

Beschreibung siehe Kurs Nr. 1752.
Donnerstag, 10.12.2015, 18.30–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 27,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Gustav Flohr

1755 Fotos verwalten und bearbeiten mit Apple Geräten: Mac, iPad und iPhone

Holen Sie mehr aus Ihren Fotos heraus. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie das mitgelieferte Foto-Verwaltungs- und -bearbeitungsprogramm „Fotos“ auf Mac, iPad und iPhone so richtig ausreizen. Lernen Sie, wie Sie auf dem Mac Bilder in die Mediathek importieren. Organisieren Sie Ihre Bilder in Alben oder nutzen Sie Aufnahmeort und -datum. Wählen Sie Ihre besten Fotos aus und machen Sie sie noch besser mit den integrierten Filtern und Bildbearbeitungswerkzeugen. Nutzen Sie die iCloud Fotomediathek, um genügend Platz auf Ihren Geräten zu behalten und gleichzeitig alle Fotos auf jedem Gerät betrachten zu können. Teilen Sie Ihre Bilder auf vielfältige Weise, bis hin zur Erstellung von professionell gestalteten Fotobüchern oder anderen Druckerzeugnissen.
Es stehen KEINE Geräte für die Teilnehmer zur Verfügung. Bitte bringen Sie ein Apple Gerät ihrer Wahl mit.
Samstag, 31.10.2015, 9.30–16.30 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 55,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Jürgen Fabian

1760 Lightroom

Fotobearbeitung
Lightroom wurde von Adobe speziell für ambitionierte Fotografen entwickelt und bietet mit seinen überschaubaren und leicht erkennbaren aber professionellen Funktionen alle notwendigen Werkzeuge zur Bildoptimierung. Die Werkzeuge und Funktionen zur RAW-Konvertierung sind identisch mit Photoshop. Die Archivierung und Verschlagwortung großer Bildbestände lässt in Lightroom ebenfalls keine Wünsche offen.
Wichtig: Es stehen keine Schulungsrechner zur Verfügung! Bitte bringen Sie Ihr eigenes Laptop mit, auf dem das Programm „Lightroom“ installiert ist.
Montag, 11.1.2016, 18.30–21.30 Uhr, Montag, 18.1.2016, 18.30–21.30 Uhr, Montag, 25.1.2016, 18.30–21.30 Uhr, Montag, 1.2.2016, 18.30–21.30 Uhr, Montag, 8.2.2016, 18.30–21.30 Uhr, 5 Abende, Gebühr: 125,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Gustav Flohr

PROFILINE

1801 Einführung in die Programmiersprache C

C ist die Standardprogrammiersprache für Informatiker, Elektrotechniker und viele angrenzende Berufe. Damit werden Programme für Maschinensteuerungen, Mikroprozessoren und Anwendungen geschrieben. C nimmt innerhalb der Computersprachen die gleiche Rolle ein wie Latein unter den Fremdsprachen. Wer sie beherrscht, der tut sich auch leichter mit C++, C#, Visual C, Java usw. Sie lernen C-Programme zu verstehen, selbstständig zu erstellen und die Sprache vollständig zu nutzen. Kursinhalt: Überblick über die Entwicklung der Programmiersprachen und ihre wichtigsten Vertreter; grafische Hilfsmittel zur Programmentwicklung; der ASCII-Code; Grundelemente; Programmstruktur; einfache Datentypen als Variable und Konstanten; Speicherklassen; Zeiger; zusammengesetzte Datentypen; Ablaufsteuerung; Funktionen, beschreiben und lesen von Dateien. Zu jedem Sprachelement erstellen und testen Sie mindestens ein Beispielprogramm. Voraussetzung zur Teilnahme sind sehr gute EDV-Grundkenntnisse. Die Kursgebühr schließt die Gebühr für die Lehrgangsunterlage ein.
Samstag, 16.1.2016, 10.00–17.00 Uhr, Samstag, 23.1.2016, 10.00–17.00 Uhr, Samstag, 30.1.2016, 10.00–17.00 Uhr, 3 Samstage, Gebühr: 155,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Erich Niering

Bekis naturfriseur
Friseurmeisterin • Rebekka Stümpfl • Hinterer Anger 335-336
86899 LL • Tel.: 08191/973739 • beki88@gmx.de

Sprachen lernen mit System

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

© Nelos - Fotolia.com

vhs-Sprachkurse

Sprachen lernen im Europäischen System

Die Sprachkurse der Volkshochschule der Stadt Landsberg am Lech sind nach dem **Europäischen Referenzrahmen** geordnet.

Ihr Vorteil:

- klarere Strukturierung der Kurse nach europäischen Normen
- bessere Einstufungsmöglichkeiten für Sie an Hand des Selbsteinstufungstests
- prägnante Bescheibungsmöglichkeiten für Ihre persönlichen Sprachkenntnisse, z. B. bei Feriensprachkursen im Ausland.

Der Europäische Referenzrahmen

Der gemeinsame Europäische Referenzrahmen wurde 1977 von Sprachexperten der Mitgliedsländer entwickelt.

Der Referenzrahmen ist ein europäisches Stufensystem, das die jeweiligen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben in einem Raster von sechs international vergleichbaren Niveaustufen festlegt (von Stufe A1-C2).

Dieses Instrument schafft mehr Transparenz beim Sprachenlernen in Europa.

Für Sie als TeilnehmerInnen von Sprachkursen hat dies folgende Vorteile:

- Sie können Ihre eigenen Lernfortschritte auf jeder der 6 Stufen messen (A1, A2, B1, B2, C1 und C2). Jede Stufe enthält Beschreibungen, die im Detail definieren, was Sie als Lernende können, wenn Sie eine bestimmte Stufe erreicht haben.
- Mit Hilfe dieses Instruments kann in Europa präzise festgestellt werden, inwieweit eine Fremdsprache wirklich beherrscht wird. Dadurch sind Ihre Sprachkenntnisse bzw. Sprach-Abschlüsse europaweit vergleichbar und anerkannt.

Unsere VHS-Kurse sind in drei Stufen gegliedert: Grund-, Mittel- und Aufbaustufe. Jede Stufe beinhaltet nach folgendem Muster zwei Unterstufen.

A1	Grundstufe 1	A2	Grundstufe 2
B1	Mittelstufe 1	B2	Mittelstufe 2
C1	Aufbaustufe 1	C2	Aufbaustufe 2

SELBSTEINSTUFUNGSTEST

Was können Sie schon?

Versuchen Sie Ihre Vorkenntnisse mit Hilfe des folgenden Tests selbst einzuschätzen. Bitte beachten Sie: „Ich kann“ heißt nicht „ich bin perfekt“. Seien Sie ruhig selbstbewusst in Ihrer Selbsteinschätzung!

✓ Kreuzen Sie alle Aussagen an, die auf Sie zutreffen:

A1 Grundstufe 1

Ich kann:

- ☐ verstehen, wenn jemand langsam und einfach mit mir spricht
- ☐ verstehen, wenn mir jemand den Weg erklärt
- ☐ kurze Fragen und Erklärungen verstehen
- ☐ Zahlen, Preise und Uhrzeiten verstehen
- ☐ einzelne Wörter auf Schildern oder Plakaten verstehen
- ☐ einfache Postkarten lesen
- ☐ in Zeitungsartikeln einzelne Wörter verstehen
- ☐ ein einfaches Formular (z. B. bei einer Anmeldung) verstehen und ausfüllen
- ☐ grüßen und mich verabschieden
- ☐ mich vorstellen
- ☐ einfache Fragen stellen und beantworten
- ☐ einfache Notizen schreiben
- ☐ einfache Sätze über mich schreiben (z.B. wo ich wohne, was ich von Beruf bin etc.)

Auswertung:

- Ab 10 angekreuzten Ausagen testen Sie Ihre Kenntnisse auf Stufe A2
- Bei 3–9 angekreuzten Aussagen empfehlen wir einen Kurs auf Stufe A1
- Bei 0–2 angekreuzten Aussagen empfehlen wir einen Kurs Grundstufe 1/Für Lerner ohne Vorkenntnisse

A2 Grundstufe 2

Ich kann:

- ☐ einfache Gespräche verstehen, wenn langsam gesprochen wird
- ☐ kurze und einfache Durchsagen (z. B. am Flughafen) verstehen
- ☐ Informationen im Fernsehen in Grundzügen verstehen, wenn ich die Bilder dazu sehe
- ☐ einem Zeitungsartikel die wichtigsten Informationen entnehmen
- ☐ das Wichtigste in Annoncen verstehen
- ☐ einfache Gebrauchsanweisungen lesen und verstehen
- ☐ jemanden begrüßen und ein kurzes Gespräch mit ihm führen (z. B. über das Wetter, die Familie, die Gesundheit etc.)
- ☐ etwas zum Essen/Trinken bestellen und ggf. auch nachfragen
- ☐ nach dem Weg fragen
- ☐ mich selbst und andere Personen vorstellen und beschreiben
- ☐ einen einfachen persönlichen Brief schreiben
- ☐ eine kurze einfache Geschichte schreiben

Auswertung:

- Ab 10 angekreuzten Ausagen testen Sie Ihre Kenntnisse auf Stufe B1
- Ab 3–9 angekreuzten Aussagen empfehlen wir einen Kurs auf Stufe A2
- Bei 0–2 angekreuzten Aussagen empfehlen wir einen Kurs auf Stufe A1

SELBSTEINSTUFUNGSTEST

B1 Mittelstufe 1

Ich kann:

- ☐ einer einfachen Diskussion folgen
- ☐ die wichtigsten Informationen aus Nachrichten im Fernsehen/ Radio verstehen
- ☐ einfache Gespräche über meinen Beruf verstehen
- ☐ verstehen, wenn mir jemand den Gebrauch eines technischen Geräts erklärt
- ☐ kurze Texte (z. B. Zeitungsartikel) verstehen
- ☐ die Bedeutung einzelner unbekannter Wörter aus dem Zusammenhang erraten
- ☐ Privatbriefe verstehen
- ☐ eine klar strukturierte Geschichte lesen und in ihren wichtigsten Inhaltspunkten verstehen
- ☐ einfache Gespräche über bekannte Themen führen
- ☐ persönliche Ansichten und Meinungen ausdrücken
- ☐ die Handlung eines Films oder einer Erzählung wiedergeben
- ☐ mich aktiv an einer einfachen Diskussion beteiligen
- ☐ für eine Bewerbung einen tabellarischen Lebenslauf scheiben

Auswertung:

- Ab 10 angekreuzten Ausagen testen Sie Ihre Kenntnisse auf Stufe B2
- Bei 3–9 angekreuzten Aussagen empfehlen wir einen Kurs auf Stufe B1
- Bei 0–2 angekreuzten Aussagen empfehlen wir einen Kurs auf Stufe A2

C1 Aufbaustufe 1

Ich kann:

- ☐ Viele Redewendungen und Umgangsprache verstehen
- ☐ auch bei schlechter Übertragungsqualität aus öffentlichen Durchsagen – z. B. am Bahnhof – Einzelinformationen heraushören
- ☐ berufsbezogene Vorlesungen und Reden verstehen
- ☐ ohne allzu große Mühe Spielfilme verstehen
- ☐ längere, anspruchsvollere Texte, z. B. Berichte und Kommentare in Zeitungen verstehen
- ☐ zeitgenössische literarische Texte fließend lesen
- ☐ auch lebhaften Gesprächen mit Muttersprachlern gut mithalten
- ☐ flüssig und einigermaßen korrekt über viele Themen allgemeiner oder beruflicher Art sprechen
- ☐ in Diskussionen meine Gedanken und Meinungen klar ausdrücken und angemessen argumentieren
- ☐ in meinem Fachgebiet ein vorbereitetes Referat halten und spontan auf Fragen von Zuhörern eingehen
- ☐ formal korrekte Briefe schreiben, z. B. einen Beschwerdebrief
- ☐ Infos aus verschiedenen Quellen schriftlich zusammenfassen
- ☐ in Briefen Erfahrungen und Gefühle ausführlich beschreiben

Auswertung:

- Ab 10 angekreuzten Ausagen testen Sie Ihre Kenntnisse auf Stufe C2
- Bei 3–9 angekreuzten Aussagen empfehlen wir einen Kurs auf Stufe C1
- Bei 0–2 angekreuzten Aussagen empfehlen wir einen Kurs auf Stufe B2

B2 Mittelstufe 2

Ich kann:

- ☐ Gespräche im Detail verstehen und mich daran beteiligen
- ☐ einem Sachvortrag oder einer Vorlesung folgen, wenn mir die Thematik bekannt ist
- ☐ im Radio/Fernsehen die meisten Sendungen verstehen
- ☐ die Handlung eines Romans oder einer Kurzgeschichte verstehen
- ☐ in einem Handbuch (z. B. Computerhandbuch) passende Erklärungen finden und verstehen
- ☐ mich aktiv an längeren Gesprächen beteiligen
- ☐ meine Meinung äußern und argumentieren
- ☐ eine Argumentation aufbauen und vertreten
- ☐ ausführliche Texte über unterschiedliche Themen schreiben
- ☐ Infos schriftlich zusammenfassen
- ☐ ausführlich über Ereignisse schreiben
- ☐ in persönlichen und formellen Briefen verschiedene Gefühle ausdrücken

Auswertung:

- Ab 10 angekreuzten Ausagen testen Sie Ihre Kenntnisse auf Stufe C1
- Bei 3–9 angekreuzten Aussagen empfehlen wir einen Kurs auf Stufe B2
- Bei 0–2 angekreuzten Aussagen empfehlen wir einen Kurs auf Stufe B1

Weitere Tipps zur Einstufung

Wir wollen, dass Sie den richtigen Kurs für sich finden.

Sie haben folgende Möglichkeiten der Einstufung: Über das Internet **www.vhseinstufungstest.de, www.sprachtest.de** oder über die **Geschäftsstelle der vhs** erhalten Sie einen schriftlichen Einstufungstest in Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch oder Spanisch, den Sie in Ruhe zu Hause ausfüllen können. Sie können vor der ersten Kursstunde mit der Dozentin oder dem Dozenten des gewählten Kurses Kontakt aufnehmen und Ihre Einstufung besprechen.

Wenn Sie sich nicht sicher sind, welcher Stufe Ihre Sprachkenntnisse entsprechen, können Sie bei der Kursanmeldung eine Schnupperstunde buchen. Sie haben dann Gelegenheit mit der Dozentin, dem Dozenten in der ersten Kursstunde Ihr Sprachniveau zu bestimmen und zu entscheiden, ob der gewählte Kurs der richtige für Sie ist.

Falls Sie im Kurs bleiben wollen, teilen Sie dies einfach der Kursleitung oder dem vhs-Büro mit. In diesem Fall buchen wir die Kursgebühr von Ihrem Konto ab.

Wenn Sie den Kurs wechseln möchten, geben Sie ebenfalls nach der ersten Stunde Bescheid, dann berechnen wir die Kursgebühr des neuen Kurses.

Falls keiner unserer Kurse für Sie in Frage kommt, melden Sie sich über das vhs-Büro **gleich nach der ersten Stunde** ab. In diesem Fall berechnen wir nur 5,– € Gebühr für die Schnupperstunde.

Wenn wir nach der ersten Stunde nichts mehr von Ihnen hören, gehen wir davon aus, dass Sie im Kurs bleiben wollen und berechnen die volle Kursgebühr.

Ihr Wollgeschäft in Landsberg
Über 1.300 Stoffe & Zubehör!
Vorderer Anger 225 • 08191/428514 1

Sprachen

Anzahl der Veranstaltungen	Kursart	Mindest-teilnehmerzahl	Gebühr für 1 UE = 90 Min.	Gebühr
14	Standardkurs	8 Personen	5,00 €	70,00 €
14	Freelearningkurs	8 Personen		85,00 €
14	Standardkurs	7 Personen		80,00 €
		6 Personen		94,00 €
		5 Personen		112,00 €
Intensivkurs		5 Personen	8,00 €	
Intensiv-/Kompakt-kurs am Wochenende		6 Personen	8,75 €	

Informationen für Sprachkursteilnehmer.

Unsere Sprachkurse richten sich nach den Kompetenzstufen des Europäischen Referenzrahmens. In den meisten Sprachkursen wird ein Lehrbuch verwendet. Dieses Lehrbuch sowie die Lektion mit der der Kurs startet sind im Programm angegeben. So können Sie leicht vergleichen, ob innerhalb einer Kompetenzstufe ein Kurs weiter fortgeschritten ist als ein anderer. Um Ihnen Kurswechsel zu erleichtern, verwenden wir in der Regel in allen Kursen einer Sprache das gleiche Lehrbuch. Das Lehrbuch wird von den Teilnehmern selbst gekauft. Der Preis dafür ist in der Lehrgangsgebühr nicht enthalten. Daneben gibt es spezielle Kurse zur Konversation, Lektüre oder Online-Kurse, die nicht mit einem Lehrbuch arbeiten. Dies ist aber in der Kursbeschreibung erläutert. Bitte kaufen Sie ein Lehrbuch erst dann, wenn Sie sicher sein können, dass der Kurs stattfindet. Alle Kurse, die sich nicht ausdrücklich an Lerner ohne Vorkenntnisse richten, erfordern Vorkenntnisse, auch in den Kursen der Grundstufe A1. Die Kurse werden jedes Semester mit dem gleichen Kursleiter und den gleichen Seminarzeiten weitergeführt, solange die erforderliche Teilnehmerzahl erreicht ist.

Die Mindestteilnehmerzahl liegt bei 8 Personen, wir können aber auch Kurse ab 5 Personen starten, wenn alle Teilnehmer mit einer Erhöhung der Kursgebühren einverstanden sind. Die Höchstteilnehmerzahl im Sprachkurs sind 15 Personen.

Einige Intensivkurse sind auf eine kleinere Teilnehmergruppe begrenzt und haben daher eine höhere Gebühr.

Auch Sprachkurse, die durch eine Lernplattform im Internet ergänzt werden, so genannte vhs-Online-Kurse, haben eine höhere Gebühr.

vhs Bayerischer Volkshochschulverband e.V.

Sprachenzertifikate belegen Ihre Kompetenz!

Auf www.vhs-sprachpruefungen.de finden Sie alle Sprachprüfungen, die an bayerischen Volkshochschulen angeboten werden, sowie:

- Prüfungstermine
- Übungstests
- Vorbereitungsmaterialien
- Einstufungstest
- Ansprechpartner/-innen

Wir beraten Sie gerne!

telc LANGUAGE TESTS · PRÜFUNGSZENTRUM GOETHE-INSTITUT · CVCL · DELF DALF · Swedex · CAMBRIDGE ENGLISH Language Assessment · TestDaF

bezaubernd
Kindermode | Unikate | Limonigasse 302 | www.bezaubernd-landsberg.de

FILMFORUM

2000 Filmforum

Ausländische Filme im Original

Das Filmforum im Foyer des Stadttheaters zeigt ausländische Filme in der Originalsprache mit deutschen Untertiteln. Dieses Semester werden je ein englischer, ein spanischer, ein italienischer und ein französischer Film gezeigt. Die Kinokasse öffnet eine halbe Stunde vor Filmbeginn. Eine Anmeldung über die vhs ist nicht möglich.

2002 UNE NOUVELLE AMIE/ Eine neue Freundin

Cinéma Français OmU

Claire und Laura sind beste Freundinnen seit Kindertagen. Doch ihre Freundschaft findet ein jähes Ende, als Laura überraschend stirbt. Sie hinterlässt ein Baby und ihren Ehemann David. Als Claire den Witwer unangemeldet besucht, erwischt sie ihn in Lauras Kleidern – dem Baby die Flasche gebend. Anfangs verstört von der Verwandlung findet Claire in David schon bald eine neue Freundin.

Dienstag, 22.9.2015, 20.00–22.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 7,00 EUR, Ort: Stadttheater, Leitung: Kurt Tykwer

2003 SHE'S FUNNY THAT WAY

English Cinema OmU

Nach 12 Jahren stand Peter Bogdanovich endlich wieder hinter der Kamera und drehte diese von seinem Kollegen Wes Anderson produzierte hinreißende Komödie.

Dienstag, 6.10.2015, 20.00–22.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 7,00 EUR, Ort: Stadttheater, Leitung: Kurt Tykwer

2004 CRISTO SI E FORMATE A EBOLI / Christus kam nur bis Eboli

Cinema Italiano OmU (mit englischen UT)

Carlo Levi, Arzt und Schriftsteller aus Turin, wird 1935 vom Mussolini-Regime in ein süditalienisches Bergnest verbannt, wo er eine von Zeit und Geschichte gleichsam vergessene Welt entdeckt. Seine Erlebnisse mit den armen süditalienischen Bauern verarbeitet er zehn Jahre später in einen Roman den Regisseur Francesco Rosi ein bildgewaltiges Drama adaptiert hat. Eine ästhetisch faszinierende Verbeugung vor einer Landschaft, getragen von einem großartig agierenden Hauptdarsteller. Diesen viel gewünschten Klassiker zeigt das Filmforum nun in der einzig verfügbaren Fassung mit englischen Untertiteln.

Dienstag, 10.11.2015, 20.00–22.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 7,00 EUR, Ort: Stadttheater, Leitung: Kurt Tykwer

2005 MAGICAL GIRL

Cine Español OmU

Ein an Leukämie erkranktes Mädchen möchte unbedingt einmal das Magical-Girl-Kleid einer japanischen Tänzerin tragen dürfen. Auf dem Filmfestival San Sebastian gewinnt der Film die höchsten Auszeichnungen: bester Film, beste Regie, beste Kamera und beste Schauspieler.

Dienstag, 8.12.2015, 20.00–22.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 7,00 EUR, Ort: Stadttheater, Leitung: Kurt Tykwer

Luitgard Ruile
Praxis für Tierhomöopathie
Mühlweg 2a ·86492 Egling/Paar
Mobil 01 74/3 42 33 02
www.tierhomoeopathie-ruile.de
Hausbesuche – Termine nach Vereinbarung

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

2100 Integrationskurs Deutsch

Am 1. Januar 2005 trat das neue Zuwanderungsgesetz in Kraft. Ein Kernelement dieses Gesetzes bilden die so genannten Integrationskurse. In diesen Kursen können Ausländer und Spätaussiedler Deutsch lernen oder ihre Deutschkenntnisse vertiefen. Die Kurse sind unterteilt in insgesamt 6 Module, 3 Basismodule und 3 Aufbaumodule mit je 100 Unterrichtsstunden (Anfänger bis zur Mittelstufe B1). Anschließend vermittelt ein Orientierungskurs die wichtigsten Kenntnisse zur deutschen Kultur und Landeskunde. Die Integrationskurse schließen mit einer Prüfung „Deutschtest für Zuwanderer" ab. Die vhs Landsberg bietet die Kurse jeweils an drei Vormittagen oder drei Nachmittagen pro Woche an. Wann der nächste Integrationskurs beginnt, erfahren Sie unter der Telefonnummer 08191 128 113. Sie können sich auch zu einer Einstufungsberatung in der vhs anmelden. Wenn Sie die Voraussetzungen erfüllen, bezuschusst das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge die Teilnahme am Kurs. Sie bezahlen in diesem Fall nur 120,00 € für ein Modul. Ob Sie die Berechtigung haben, an einem Integrationskurs Deutsch teilzunehmen, erfahren Sie bei der Ausländerbehörde im Landratsamt oder beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge. Dort erhalten Sie auch den Berechtigungsschein. Mit diesem Berechtigungsschein können Sie sich in der vhs anmelden.

2140 Einbürgerungstest

Wenn Sie die deutsche Staatsangehörigkeit beantragen, müssen Sie seit dem 1. September 2008 auch Wissen über das Leben in Deutschland nachweisen. Seither gibt es den Einbürgerungstest. Er besteht aus einem Fragebogen mit 33 Fragen. Bei jeder Frage müssen Sie aus vier möglichen Antworten die richtige Antwort auswählen. Sie haben eine Stunde Zeit, um die 33 Fragen zu beantworten. Wenn Sie mindestens 17 von 33 Fragen richtig beantworten, haben Sie den Test bestanden. Anmeldeschluss: 01.10.2015. Anmeldung nur persönlich und bei gleichzeitiger Bezahlung der Gebühr möglich.

Samstag, 24.10.2015, 10.00–11.00 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 25,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: N.N.

2141 Einbürgerungstest

Beschreibung siehe Kurs 2140
Anmeldeschluss:07.01.2016. Anmeldung nur persönlich und bei gleichzeitiger Bezahlung der Gebühr möglich.

Samstag, 30.1.2016, 10.00–11.00 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 25,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: N.N.

2149 Deutsch in Alltag und Beruf A1

Ein Kurs für Deutschlerner mit geringen Deutschkenntnissen, die ihre sprachlichen Kompetenzen in Situationen des Alltags wie auch im Arbeitsleben verbessern und dadurch mehr Sicherheit in ihrer Kommunikation gewinnen möchten.
Die Arbeitsunterlage wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

Mittwoch, 7.10.2015, 10.00–13.00 Uhr, 10 Vormittage, Gebühr: 100,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3, Leitung: Dr. Susanne Wegener

SEHFORM.de
NACHTLINSEN tragen
und tagsüber frei von Linsen und Brille!

2150 Deutsch in Alltag und Beruf A1

Ein Kurs für Deutschlerner mit geringen Deutschkenntnissen, die ihre sprachlichen Kompetenzen in Situationen des Alltags wie auch im Arbeitsleben verbessern und dadurch mehr Sicherheit in ihrer Kommunikation gewinnen möchten.
Die Arbeitsunterlage wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.
Mittwoch, 30.9.2015, 17.00–18.30 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 75,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3, Leitung: N.N.

2151 Deutsch in Alltag und Beruf A1-A2

Dieser Kurs ist eine Fortsetzung des Kurses Deutsch in Alltag und Beruf A1.
Wir werden die Grammatik und den Wortschatz ausbauen, um alltägliche und berufliche Situationen kommunikativ noch besser zu bewältigen. Lehrgangsunterlage: Linie 1 (Klett Verlag).
Mittwoch, 30.9.2015, 18.45–21.15 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 125,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3, Leitung: N.N.

2152 Deutsch in Alltag und Beruf A2-B1

Ein Kurs für Deutschlerner, die ihre sprachlichen Kompetenzen in Situationen des Alltags wie auch im Arbeitsleben verbessern und dadurch mehr Sicherheit in ihrer Kommunikation gewinnen möchten.
Wir arbeiten mit einem Lehrbuch, vertiefen die Grammatikkenntnisse und lernen, am Computer online-Übungsprogramme selbständig zu nutzen.
Montag, 28.9.2015, 18.30–21.00 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 125,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3, Leitung: N.N.

2154 Deutsch B1-B2, Brückenkurs

Für leicht fortgeschrittene Deutschlerner, die die Prüfung „Zertifikat Deutsch" bestanden haben oder die Grundstufe A1/A2 abgeschlossen haben. Wir wiederholen und vertiefen die Kenntnisse auf dem Niveau B1/B1+. Nicht nur die Grammatik steht im Vordergrund, sondern auch das Lesen, Hören, Schreiben und natürlich das Kommunizieren im Alltag. Lehrgangsunterlage: Aspekte Mittelstufe Deutsch
Freitag, 2.10.2015, 18.15–20.15 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 100,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.1, Leitung: M.A. Anja Zeiler M.A.

2155 Deutsch B2

Ein Kurs für fortgeschrittene Deutschlerner, die alle für die telc-B2-Prüfung erforderlichen Kompetenzen möglichst abwechslungsreich erwerben möchten. Wir werden unser Textverständnis schulen, uns neuen Wortschatz erarbeiten und reproduzieren, die Argumentation eigener Ansichten üben sowie das Hörverstehen und ganz individuell unsere schriftlichen Fertigkeiten erweitern. Auch das Wiederholen, Festigen und Ausbauen grammatischer Themen wird nicht zu kurz kommen.
Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.
Montag, 28.9.2015, 18.45–21.15 Uhr, 11 Abende, Gebühr: 91,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.1, Leitung: Monika Semin

2157 Deutsch C1

Wenn Sie Ihre schon guten Deutschkenntnisse weiter ausbauen, dabei Ihre mündliche und schriftliche Sprachkompetenz strukturieren und gleichzeitig noch größere Vertrautheit mit umgangssprachlichen Wendungen gewinnen wollen, sind Sie bei uns im Kurs „goldrichtig"! Anhand interessanter und gesellschaftsrelevanter Themen wiederholen Sie zudem mit motivierender Methodenvielfalt einzelne Grammatikkapitel und erweitern ständig Ihren Wortschatz. Neu- und Quereinsteiger sind herzlich willkommen!
Mittwoch, 30.9.2015, 18.15–20.45 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 125,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.1, Leitung: M.A. Anja Zeiler M.A.

2168 telc – Prüfung Deutsch B2

Es handelt sich um eine international anerkannte Deutschprüfung auf B2-Niveau. Prüfungsteilnehmende können mit einer erfolgreich abgelegten Sprachprüfung ihre Sprachkenntnisse im Rahmen einer international anerkannten Kompetenzskala dokumentieren. Sie können damit nachweisen, dass Sie sich zu vielen Themen weitgehend korrekt äußern und auch schwierige Texte verstehen können.
Anmeldeschluss: 15.10.2015. Teilnehmer, die bei der vhs Landsberg einen Deutschkurs besuchen, bezahlen die ermäßigte Gebühr von 150,00 EUR.
Samstag, 21.11.2015, 8.30–17.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 180,00 EUR (ermäßigte Gebühr 150,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: M.A. Sabine Kallweit, M.A. Renata Hebenstiel

2169 Prüfungsvorbereitung „Zertifikat Deutsch B1"

Dieses Prüfungstraining bietet nicht nur eine gründliche Vorbereitung auf die Prüfung „Zertifikat Deutsch", sondern ermöglicht eine objektive Beurteilung des gegenwärtigen Leistungsstandes auf dem Niveau B1. Die Hinweise, Tipps und Strategien zur Prüfung führen die Teilnehmer Schritt für Schritt an sie heran. Mit einigen Modelltests kann die Prüfung realitätsnah geübt werden. Am 28.11.2015 wird die Prüfung „Zertifikat Deutsch" durchgeführt. Anmeldeschluss zur Prüfung ist der 22.10.2015.
Samstag, 7.11.2015, 10.00–13.30 Uhr, 3 Samstage, Gebühr: 48,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5, Leitung: Elena Konrad

2170 Prüfung „Zertifikat Deutsch B1"

Das Zertifikat Deutsch ist eine international anerkannte Deutschprüfung auf B1-Niveau. Prüfungsteilnehmende können mit einer erfolgreich abgelegten Sprachprüfung ihre Sprachkenntnisse im Rahmen einer international anerkannten Kompetenzskala dokumentieren. Sie können damit nachweisen, dass Sie die erlernte Sprache in vielen Situationen des täglichen Lebens sowie im vertrauten beruflichen Umfeld, in denen die Sprache als Umgangs- oder Geschäftssprache verwendet wird, situationsgerecht einsetzen können. Dies bedeutet konkret, dass Lernende alle für sie wichtigen Situationen im privaten und im beruflichen Umfeld sprachlich bewältigen können.
Anmeldeschluss: 22.10.2015. Teilnehmer, die bei der VHS Landsberg einen Deutschkurs besuchen, bezahlen die ermäßigte Gebühr von 130,00 EUR.
Samstag, 28.11.2015, 8.00–17.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 160,00 EUR (ermäßigte Gebühr 130,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Svitlana Harder

ENGLISCH

GRUNDSTUFE

2200 Englisch A1

NEU

Für Lerner ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen.
Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.
Dienstag, 6.10.2015, 10.45–12.15 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2, Leitung: Sabine Berndl

2201 Englisch A1

NEU

Für Lerner ohne Vorkenntnisse. Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde besprochen.
Donnerstag, 8.10.2015, 20.00–21.30 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Susan Margaret Mester

bezaubernd
Kindermode | Unikate | Limonigasse 302 | www.bezaubernd-landsberg.de

2203 Englisch A1

Intensivkurs

Sie lernen in einer kleinen Gruppe. Der Intensivkurs umfasst 37 Unterrichtsstunden und ist daher deutlich umfangreicher als ein Standardsprachkurs. Lehrbuch: Next A1, ab Lektion 1. Der Kurs ist für Wiedereinsteiger und Lerner mit geringen Vorkenntnissen geeignet.

Donnerstag, 1.10.2015, 18.30–20.30 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 149,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4, Leitung: Kristina Wrede

2204 Englisch A1

Sie werden an die englische Sprache herangeführt und lernen, wichtige Alltagssituationen auf Englisch zu meistern. Abwechslungsreiche Rollenspiele und Übungen ermöglichen einen lebendigen Unterricht und motivieren Sie zum Englischsprechen. Für Lerner mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: next A1, ab Lektion 8.

Montag, 28.9.2015, 11.00–12.30 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Angela Guthmann

2205 Superlearning English A1

Intensivkurs für Anfänger

Für Teilnehmer ohne/mit geringen Vorkenntnissen.
Das Lehrwerk wird bereitgestellt: ARCHIBALD – A Trip to London
In diesem Kurs wird die moderne Lehr- und Lernmethode der Suggestopädie (Superlearning) mit NLP verquickt. NLP (neurolinguistisches Programmieren) ist eine Technik, die Lernblockaden löst und die Fähigkeiten des Unterbewussten für bewusstes und zielorientiertes Handeln bzw. Lernen nutzt. Beides zusammen ermöglicht ein entspanntes Lernklima, in welchem auf ganzheitliche Weise eine Lektion pro Unterrichtstag bearbeitet wird. Für Anfänger steht der Erwerb eines ausreichend großen Wortschatzes und die Beherrschung der Aussprache im Vordergrund. Der Lernfortschritt wird insbesondere durch verschiedene Lernspiele (Wörterpuzzle, ein speziell für diesen Kurs entwickeltes computerunterstütztes Vokabellernprogramm mit Aussprachehilfe und textbegleitende CDs) gefördert.
Die Wiederholung, Festigung und Vertiefung des gelernten Stoffes zwischen den Kurstagen ist mit den bereitgestellten, vielfältigen Lernmaterialien einfach.
Bitte mitbringen: ISO-Matte oder sonstige Unterlagen zum Entspannen. Ausreichend angesetzte kleine Pausen und die Mittagspause (12:30–14:00 Uhr) sorgen dafür, dass Sie Ihre Energien effektiv nutzen und sich zu jeder Zeit ausgeruht und entspannt fühlen.

Samstag, 10.10.2015, 9.00–16.30 Uhr, Samstag, 24.10.2015, 9.00–16.30 Uhr, Samstag, 31.10.2015, 9.00–16.30 Uhr, 3 Tage, Gebühr: 132,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Richard Merkle

2206 Englisch A1

Für Lerner mit leichten Vorkenntnissen. Wir frischen die Grammatik auf und üben mit viel Spaß und abwechslungsreichen Spielen die englische Sprache. Lehrbuch: next, A1, ab Lektion 10.

Montag, 28.9.2015, 18.30–20.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4, Leitung: Susan Margaret Mester

2207 Englisch A2

Wiederholen – Aktivieren – Kommunizieren

Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde besprochen.

Mittwoch, 7.10.2015, 9.00–10.30 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Sabine Berndl

Hauptplatz 149 Landsberg T 08191-91740 www.vivell.net

2212 Englisch A2

Lehrbuch: next A2/2 (Hueber-Verlag), ab Lektion 7.
Wir vertiefen die in A1 erworbenen Kenntnisse und erweitern Wortschatz und Grammatik, um die Ausdrucksweise auf Englisch zu verbessern. Interessante Themen und abwechslungsreiche Rollenspiele bringen neben Spaß und Motivation den gewünschten Lernerfolg.

Montag, 28.9.2015, 9.15–10.45 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Angela Guthmann

2213 Englisch A2 Konversation

Für Lerner mit guten Vorkenntnissen. Im Mittelpunkt steht das Sprechen und die Konversation. Aber wir lesen auch eine Lektüre, die gemeinsam mit den Kursteilnehmern ausgesucht wird.

Dienstag, 29.9.2015, 20.00–21.30 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.1, Leitung: Dr. Susanne Wegener

Dr. Susanne Wegener ist Literatur- und Kulturwissenschaftlerin. Nach dem Magisterstudium der Amerikanistik und der neueren deutschen Literaturwissenschaft an der LMU München unterrichtete sie an der Universität Salzburg und promovierte 2012 über „Risiko und Spekulation als ästhetische und politische Strategien in der amerikanischen Gegenwartskultur". Ihr besonderes Interesse gilt der politischen Philosophie und der Schnittstelle zwischen Kunst und Politik.

2214 Englisch A2

Möchten Sie lernen, sich in Englisch zu unterhalten und dabei grundlegendes Vokabular sowie die Grammatik richtig anzuwenden? Dann ist dieser Kurs passend für Sie! Lehrbuch: New Headway Pre-Intermediate, ab Lektion 6.

Montag, 28.9.2015, 18.30–20.00 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 50,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Sylvia Sensfuss

MITTELSTUFE

2216 Englisch für Junggebliebene A2-B1

Konversationskurs

Wir üben mit Spiel und Spaß das Englischsprechen in Alltagssituationen, alles was Sie auch für eine Reise gebrauchen können. Lehrbuch: Living English A2 ab Lektion 8.

Montag, 28.9.2015, 9.00–10.30 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4, Leitung: Susan Margaret Mester

SEHFORM.de
Wir schärfen Ihren Blick

bezaubernd
Kindermode | Unikate | Limonigasse 302 | www.bezaubernd-landsberg.de

2217 Englisch A2/B1

Intensivkurs
Wenn Sie nach der Arbeit nicht mehr lernen möchten oder 90 Minuten pro Woche zu wenig für Sie sind, probieren Sie es doch einmal mit einem Intensiv-Tageskurs. Sie lernen in einer kleinen Gruppe. Die Kursinhalte sind, neben der Wiederholung der wichtigsten Grammatik, verschiedene Businessthemen aus dem beruflichen Alltag.
Donnerstag, 24.9.2015, 9.00–15.30 Uhr, Freitag, 25.9.2015, 9.00–15.30 Uhr, Samstag, 26.9.2015, 9.00–12.00 Uhr, 3 Tage, Gebühr: 80,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3, Leitung: Renate Sievers

2218 English Conversation A2-B1

Practice and fun with every-day-English!
Montag, 28.9.2015, 18.30–20.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2, Leitung: Steven Hicks

2219 English nice and easy B1

NEU

Konversationskurs
Enjoy nice and easy conversations about daily life, travels, topics etc. We´ll work with an interesting book but can always go back to current topics.
Dienstag, 6.10.2015, 8.30–10.00 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2, Leitung: Sabine Berndl

2220 Englisch B1 Refresher

Dieser Refresherkurs richtet sich an Teilnehmer, die schon einmal Englisch bis zum Niveau B1 gelernt haben und nun ihre Kenntnisse zu einem soliden Basiswissen ausbauen möchten. Es werden abwechselnd Grammatik und Konversation von 2 Kursleiterinnen unterrichtet. Lehrbuch: A New Start Refresher B1, ab Lektion 3.
Donnerstag, 1.10.2015, 9.00–10.30 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.1, Leitung: Helen Wolframm, Ute Fiebich

2222 Englisch B1

Wir frischen die Grammatik auf und üben Englisch mit viel Spaß und Freude. Englisch für den Alltagsgebrauch, für die Arbeit oder den Urlaub – für alle ist etwas dabei. Lehrbuch: A New Start – Refresher B1, ab Lektion 3.
Donnerstag, 1.10.2015, 18.30–20.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Susan Margaret Mester

2223 Englisch B1

Practise your English by talking, reading texts and articles from newspaper or magazines, discussing current topics and other activities.
Dienstag, 29.9.2015, 8.30–10.00 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Gerda Weixler

2223A Englisch B1

Practise your English by talking, reading texts and articles from newspaper or magazines, discussing current topics and other activities.
Dienstag, 29.9.2015, 10.15–11.45 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Gerda Weixler

Rechtzeitige Anmeldung sichert Ihnen einen Platz in Ihrem Wunschkurs und...

- stellt sicher, dass Ihr Wunschkurs auch stattfindet
- erleichtert die optimale Vorbereitung und Organisation
- ermöglich die rechtzeitige Einrichtung von Zusatzangeboten oder die Absage, falls ein Kurs nicht stattfinden kann.

2224 Business English B1

E-Mails schreiben und telefonieren – kein Problem. Aber in Englisch? Auch kein Problem. In diesem Kurs erhalten Sie das Rüstzeug für effektive E-Mails, strukturierte Telefonate, authentischen Small-Talk und aktive Teilnahme an Meetings sowie erfolgreiche Präsentationen. Durch praxisnahe und berufsbezogene Partner- und Gruppenübungen wie auch Rollenspiele festigen Sie die vorher erlernten Redewendungen. Damit werden Sie künftig mit englischsprechenden Kollegen leichter kommunizieren können und sich sicherer fühlen. Vorkenntnisse auf Niveau A2 werden vorausgesetzt. Lehrbuch: Basis for Business B1, ab Lektion 6.
Dienstag, 22.09.2015, 18.30–20.00 Uhr, 8 Abende, Gebühr: 42,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2, Leitung: Josefine Dinauer

2225 Englisch B1-B2

Konversationskurs
This is a conversation class with nice people and a lot of fun. Come along and join us.
Donnerstag, 1.10.2015, 18.30–20.00 Uhr, 11 Abende, Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Volksschule Denklingen, Leitung: Renate Sievers

2226 English Conversation B2

NEU

Ihr Englisch ist passabel und Sie wollen sich nicht länger nur über das Wetter unterhalten? Dann ist dieser Kurs vielleicht der richtige für Sie. In Gesprächen und Diskussionen über aktuelle Themen aus Kunst, Kultur und Politik erwerben und erproben Sie einen alltagstauglichen englischen Wortschatz, der es Ihnen ermöglicht, auch anspruchsvollere Gespräche zu führen – im Beruf oder bei der nächsten Party.
Montag, 5.10.2015, 18.30–20.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3, Leitung: Dr. Susanne Wegener

FÜR FORTGESCHRITTENE

2227 Read and Discuss English C1

We will read and discuss newspaper articles and also practise every day situations with two native speakers.
Mittwoch, 30.9.2015, 9.00–10.30 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2, Leitung: Helen Wolframm, Gwen Spengler

2228 Advanced English C1-C2, Conversation

Donnerstag, 1.10.2015, 10.30–12.00 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5, Leitung: Anne Rücker

PRÜFUNGSVORBEREITUNG UND LERNHILFE

2230 Paukstudio Englisch für die 10. Klasse Realschule

Vorbereitung auf die mündliche Prüfung
Dieser Kurs bereitet auf den mündlichen Teil der Abschlussprüfung vor und umfasst alle drei Bereiche der mündlichen Prüfung.
Freitag, 8.1.2016, 15.00–16.30 Uhr, 2 Nachmittage, Gebühr: 13,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5, Leitung: Helen Wolframm

PATCHWORK CIRCLE
Ihr Wollgeschäft in Landsberg
Über 1.300 Stoffe & Zubehör!
Vorderer Anger 225 • 081 91 / 4 28 51 41

2231 Paukstudio Englisch für die 10. Klasse Realschule

Vorbereitung auf die schriftliche Prüfung
Dieser Kurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler der 10. Klasse Realschule, die sich gezielt auf die schriftliche Abschlussprüfung in Englisch vorbereiten wollen. In einer kleinen Gruppe werden alle wichtigen Stoffgebiete (grammar, listening, writing) wiederholt und gemeinsam Prüfungsaufgaben gelöst. Die Gebühr schließt die Kosten für das Lehrbuch „English Plus – fit for any test" ein.
Freitag, 2.10.2015, 15.00–16.00 Uhr, 8 Nachmittage, Gebühr: 39,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5, Leitung: Helen Wolframm

2232 Can I help you?

Tipps und Tricks für Eltern von Schülern der Klassen 7 bis 9
Sie möchten Ihr Kind beim Erlernen von Fremdsprachen unterstützen? Aber das endet oft in Frust und Streit statt in guten Erfolgen? Das lässt sich ändern. In diesem Workshop erhalten Sie Tipps und Ideen, die Sie ohne großen Aufwand direkt anwenden und teilweise gleich am Vortragstag selbst ausprobieren können. Die Anwendungsbeispiele beziehen sich auf die englische Sprache, lassen sich aber problemlos auf andere moderne Fremdsprachen übertragen. Englische Grundkenntnisse der Eltern sind von Vorteil, aber nicht Bedingung. Gerne können Sie Ihr Tablet mitbringen!
Samstag, 5.12.2015, 10.00–12.00 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 13,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Andrea Herboth

2235 Can I help you? K

Tipps und Tricks für Eltern von Schülern der Klassen 4 bis 6
Beschreibung siehe Kurs Nr. 2232
Freitag, 9.10.2015, 18.30–20.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 13,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Andrea Herboth

2234 Can I help you?

Tipps und Tricks für Eltern von Schülern der Klassen 4 bis 6
Beschreibung siehe Kurs Nr. 2232
Samstag, 21.11.2015, 10.00–12.00 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 13,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Andrea Herboth

2233 Can I help you? K

Tipps und Tricks für Eltern von Schülern der Klassen 7 bis 9
Beschreibung siehe Kurs Nr. 2232
Donnerstag, 15.10.2015, 19.00–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 13,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Andrea Herboth

FRANZÖSISCH

GRUNDSTUFE

2300 Französisch A1 NEU

Für Lerner ohne Vorkenntnisse. Die Lehrgangsunterlage wird am ersten Kurstag bekannt gegeben. Der Kurs wird durch eine Online-plattform im Internet begleitet.
Donnerstag, 8.10.2015, 10.30–12.00 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 85,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4, Leitung: Fabienne Senkel

2301 Französisch A1 NEU

Für Lerner ohne Vorkenntnisse. Die Lehrgangsunterlage wird am ersten Kurstag bekannt gegeben. Der Kurs wird durch eine Online-Plattform im Internet begleitet.
Mittwoch, 7.10.2015, 18.30–20.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 85,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Fabienne Senkel

2302 Französisch A1

Für Lerner mit leichten Vorkenntnissen. Lehrbuch: Perpectives A1, ab Lektion 7.
Mittwoch, 30.9.2015, 10.30–12.00 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5, Leitung: Coralie Gandin-Thier

2303 Französisch Kompakt

Modul 1
Für Lerner ohne Vorkennntnisse. Mit diesen drei Kompakt-Kursen erwerben Sie in kürzester Zeit – und mit viel Spaß - ausreichende Französischkenntnisse, um sich in allen wichtigen Alltagssituationen in Frankreich zurecht zu finden. Sie können sich auch für jedes Modul anmelden, um bestimmte Inhalte zu wiederholen und zu vertiefen. Bitte bringen Sie das Lehrbuch am ersten Abend mit: Französisch für den Urlaub (ISBN 978-3-12–528825-6).
Freitag, 9.10.2015, 18.00–21.00 Uhr, Samstag, 10.10.2015, 9.30–12.30 Uhr, Freitag, 23.10.2015, 18.00–21.00 Uhr, Samstag, 24.10.2015, 9.30–12.30 Uhr, 4 Tage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Fabienne Senkel

2304 Französisch Kompakt

Modul 2
Beschreibung siehe Kurs Nr. 2303. Bitte bringen Sie das Lehrbuch am ersten Abend mit. Voraussetzung zum Besuch des Kurses: Teilnahme im Kurs 2303 oder vergleichbare Vorkenntnisse.
Freitag, 13.11.2015, 18.00–21.00 Uhr, Samstag, 14.11.2015, 9.30–12.30 Uhr, Freitag, 27.11.2015, 18.00–21.00 Uhr, Samstag, 28.11.2015, 9.30–12.30 Uhr, 4 Tage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Fabienne Senkel

2305 Französisch Kompakt

Modul 3
Beschreibung siehe Kurs Nr. 2303.
Bitte bringen Sie das Lehrbuch am ersten Abend mit: Französisch für den Urlaub.
Voraussetzung zur Teilnahme: Besuch des Kurses 2304 oder vergleichbare Vorkenntnisse.
Freitag, 8.1.2016, 18.00–21.00 Uhr, Samstag, 9.1.2016, 9.30–12.30 Uhr, Freitag, 22.1.2016, 18.00–21.00 Uhr, Samstag, 23.1.2016, 9.30–12.30 Uhr, 4 Tage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Fabienne Senkel

2306 Französisch A2

Lehrbuch: Perspectives, A2 ab Lektion 4.
Montag, 28.9.2015, 20.00–21.30 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Coralie Gandin-Thier

MITTELSTUFE

2307 Französisch B1

vhs-online
Der Kurs wird durch eine Online-Plattform im Internet begleitet. Die Lehrgangsunterlage wird im Kurs besprochen.
Donnerstag, 1.10.2015, 19.45–21.15 Uhr, 13 Abende, Gebühr: 80,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5, Leitung: Marianne Ollfisch

bezaubernd
Kindermode | Unikate | Limonigasse 302 | www.bezaubernd-landsberg.de

2310 Französisch B1

Lehrbuch: Perspectives (Cornelsen-Verlag), B1, ab Lektion 7. Seiteneinsteiger sind herzlich willkommen! Wissensunterschiede können durch gezielte Wiederholungen ausgeglichen werden.
Kein Unterricht am 20.10.15 und am 22.12.15
Dienstag, 29.9.2015, 10.30–12.00 Uhr, 13 Vormittage, Gebühr: 65,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Marianne Ollfisch

2311 Französisch auffrischen B2

Intensivkurs
Wenn Sie nach einer längeren Pause Ihre Französischkenntnisse wieder auffrischen wollen, haben Sie hier die Gelegenheit, Vokabeln und Grammatik zu wiederholen und das freie Sprechen zu trainieren. Sie lernen in einer kleinen Gruppe.
Donnerstag, 1.10.2015, 9.00–10.30 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 112,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Fabienne Senkel

2312 Französisch B2+, Conversation en français

Vous aimez la langue française! Alors je vous propose des soirées intéressantes avec des activités ludiques, tels que chansons, jeux, lectures et petites revisions de grammaire. Vous allez avoir la possibilité d'enrichir votre vocabulaire, de pratiquer vos connaissances et de les rafraîchir.
Mittwoch, 30.9.2015, 20.00–21.30 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Fabienne Senkel

2313 Französisch B2+, Conversation

Neben der Konversation wiederholen Sie immer wieder die Grammatik.
Kein Unterricht am 20.10.15
Dienstag, 29.9.2015, 9.00–10.30 Uhr, 12 Vormittage, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Marianne Ollfisch

ITALIENISCH

GRUNDSTUFE

2400 Sprachenclub Italienisch

Wir treffen uns jeden zweiten und vierten Freitag im Monat um 20.00 Uhr zu zwanglosen Gesprächen in italienischer Sprache. Der Sprachenclub ist offen für alle, die sich für die italienische Kultur und Lebensart interessieren. Eine Anmeldung bei der vhs ist nicht erforderlich.
Freitag, 9.10.2015, 20.00–21.30 Uhr, Gebühr: keine, Ort: Pizzeria Forum, Münchner Straße, Leitung: Dr. Eraldo Coari

2400A Italienisch A1

NEU

Lust auf Italienisch? Chiaro! Für Lerner ohne Vorkenntnisse. Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.
Mittwoch, 7.10.2015, 18.30–20.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5, Leitung: Dr. Marina Platsch-Goliani

2401 Italienisch A1

Italienisch mit Muße
Für Anfänger mit Vorkenntnissen, die ihre Italienischkenntnisse langsam aufbauen und erweitern möchten. In entspannter Atmosphäre festigen wir Wortschatz und Grammatik und üben uns im Verstehen und Sprechen. Lehrbuch: Chiaro! A1 ab Lektion 5.
Freitag, 2.10.2015, 10.30–12.00 Uhr, 12 Vormittage, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4, Leitung: Elisabeth Czerwenka

2402 Italienisch A1

Lust auf Italienisch? Lernen Sie die Sprache in fröhlicher Atmosphäre und mit klaren Anregungen! Leichte Vorkenntnisse erforderlich. Lehrbuch: Chiaro A1, ab Lektion 7. Für Lerner mit leichten Vorkenntnissen.
Mittwoch, 30.9.2015, 20.00–21.30 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5, Leitung: Dr. Marina Platsch-Goliani

2405 Italienisch A1

Lust auf Italienisch? Lernen Sie die Sprache in fröhlicher Atmosphäre und mit klaren Anregungen! Lehrbuch: Chiaro! A1, ab Lektion 8.
Dienstag, 29.9.2015, 18.30–20.00 Uhr, 12 Abende, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3, Leitung: Serena Bianchi

2406 Italienisch A1

Corso intensivo-Modul 1: für Einsteiger
An zwei Wochenenden werden Sie sich Grundkenntnisse der Italienischen Sprache aneignen und können dann einfache Alltagssituationen sprachlich meistern. Lehrbuch: Chiaro A1. Bitte bringen Sie das Lehrbuch am ersten Abend mit.
Freitag, 9.10.2015, 18.30–21.30 Uhr, Samstag, 10.10.2015, 10.00–13.00 Uhr, Freitag, 16.10.2015, 18.30–21.30 Uhr, Samstag, 17.10.2015, 10.00–13.00 Uhr, 4 Tage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4, Leitung: Dr. Sabrina Biordi

2407 Italienisch A1

Corso intensivo – Modul 2: mit leichten Vorkenntnissen
Sie bauen Ihren Wortschatz aus und vertiefen Ihre Grammatikkenntnisse. Ein einfaches Gespräch zu führen wird Ihnen keine Schwierigkeiten mehr bereiten. Lehrbuch: Chiaro A1.
Freitag, 30.10.2015, 18.30–21.30 Uhr, Samstag, 31.10.2015, 10.00–13.00 Uhr, Freitag, 13.11.2015, 18.30–21.30 Uhr, Samstag, 14.11.2015, 10.00–13.00 Uhr, 4 Tage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4, Leitung: Dr. Sabrina Biordi

2408 Italienisch A1

Corso intensivo – Modul 3: mit Vorkenntnissen
Sie erhalten ein intensiveres Sprechtraining und erweitern Ihre Sprachkompetenz. Nebenbei erfahren Sie vieles über Land und Leute. Lehrbuch: Chiaro A1.
Freitag, 29.1.2016, 18.30–21.30 Uhr, Samstag, 30.1.2016, 10.00–13.00 Uhr, Freitag, 5.2.2016, 18.30–21.30 Uhr, Samstag, 6.2.2016, 10.00–13.00 Uhr, 4 Tage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3, Leitung: Dr. Sabrina Biordi

2414 Italienisch A2

Lehrgangsunterlage: Allegro, A2 ab Lektion 10.
Dienstag, 29.9.2015, 18.30–20.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4, Leitung: Susanne Ricci

PATCHWORK CIRCLE
Ihr Wollgeschäft in Landsberg
Über 1.300 Stoffe & Zubehör!
Vorderer Anger 225 • 08191/4285141

2415 Italienisch A2

Lehrgangsunterlage: Allegro, A 2, ab Lektion 8.
Montag, 28.9.2015, 10.45–12.15 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3, Leitung: Susanne Ricci

MITTELSTUFE

2416 Italienisch B1

Wir wiederholen und erweitern wichtige Grammatik und festigen unseren Wortschatz. Das freie Sprechen kommt ebenfalls nicht zu kurz. Lehrbuch: Chiaro! B1, ab Lektion 6.
Freitag, 2.10.2015, 9.00–10.30 Uhr, 12 Vormittage, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4, Leitung: Elisabeth Czerwenka

2417 Italienisch B1

Lehrbuch: Allegro B1, ab Lektion 3.
Montag, 28.9.2015, 9.00–10.30 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3, Leitung: Susanne Ricci

2418 Italienisch B1

Wir haben mit Lektion 1 des Lehrbuchs begonnen. Durch Wiederholen vertiefen wir Gelerntes und bauen durch mündliches Üben in lockerer Atmosphäre Sprachhemmungen ab. Lehrbuch: Allegro B1 ab Lektion 1-2.
Dienstag, 29.9.2015, 10.45–12.15 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.1, Leitung: Susanne Ricci

2419 Italienisch B1

In diesem Kurs festigen wir das bisher Gelernte. Wir üben uns im Verstehen und im freien Sprechen. Das Lehrbuch und die Materialien werden am ersten Kurstag besprochen.
Mittwoch, 30.9.2015, 18.30–20.00 Uhr, 12 Abende, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2, Leitung: Elisabeth Czerwenka

2421 Italienisch B1

Arbeitsunterlage: Allegro, Band 3, B1 ab Lektion 9.
Dienstag, 29.9.2015, 18.30–20.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Gabriella Schietinger

2422 Italienisch B1, Conversazione

Discussione su temi attuali, un po' di grammatica e tanta allegria – questi sono gli obiettivi del nostro corso.
Donnerstag, 1.10.2015, 10.45–12.15 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2, Leitung: Susanne Ricci

2423 Italienisch B1

Lehrgangsunterlage: Allegro B1, ab Lektion 9. Wir wiederholen und vertiefen die Grammatik und gehen in kleinen Schritten vorwärts.
Dienstag, 29.9.2015, 9.00–10.30 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.1, Leitung: Susanne Ricci

2424 Italienisch B1, Corso di Lettura

Leggiamo insieme un libro da noi scelto, ne discutiamo e ripetiamo la grammatica. Arbeitsunterlage: wird im Kurs bekannt gegeben.
Donnerstag, 1.10.2015, 9.00–10.30 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Susanne Ricci

www.mn-kommdesign.de
Corporate Design / Editorial Design / Illustrationen :
• Logos • Geschäftsausstattung • Prospekte und Flyer
• Plakate • Anzeigen • Internetauftritt • Newsletter u.v.m.
Mutterturm
Monika Niedermair Kommunikationsdesign
Landsberg am Lech Tel. 08191 – 970 72 42

2425 Italienisch B1

Conversazione e lettura
Temi attuali, lettura, la ripetizione e l'approfondimento della grammatica sono la base di questo corso.
Mittwoch, 30.9.2015, 18.30–20.00 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 50,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4, Leitung: Susanne Ricci

2450 Italienisch Konversation und Grammatik B2

Corso di conversazione per gli amanti della cultura e della lingua italiana. Discuteremo di temi di attualita e di cultura prendendo spunto da diversi giornali e riviste. Dopo avere discusso insieme del tema scelto ne approfondiremo la conoscenza attraverso la lettura di un articolo. Ripasso di temi grammaticali.
Mittwoch, 30.9.2015, 9.15–10.45 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Cristina Maraschi

SPANISCH

GRUNDSTUFE

2500 Spanisch A1

NEU

Bienvenidos – Willkommen in diesem Anfängerkurs, der Sie Schritt für Schritt an die spanische Sprache heranführt und Ihnen schon bald ermöglicht, sich in Alltagssituationen zurecht zu finden. Anhand abwechlungsreicher Übungen und Rollenspiele lernen Sie mit Spaß und Motivation und erzielen so den gewünschten Lernerfolg.
Für Lerner ohne Vorkenntnisse. Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.
Donnerstag, 8.10.2015, 18.30–20.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3, Leitung: Angela Guthmann

2501 Spanisch Kompakt I – Intensivkurs

Für Lerner ohne Vorkenntnisse.
Mit diesen drei Kompakt-Kursen erwerben Sie in kürzester Zeit – und mit viel Spaß - ausreichende Spanisch-Kenntnisse, um sich in allen wichtigen Alltagssituationen in Spanien und Hispanoamerika zurecht zu finden und erreichen damit die Niveaustufe A1 des Europäischen Referenzrahmens.
Arbeitsunterlagen: Con Gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch mit CD, Klett Verlag, Lektion 1-4
Samstag, 10.10.2015, 9.00–12.00 Uhr, 4 Samstage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Maria-Dolores Rodriguez

2502 Spanisch Kompakt II – Intensivkurs

Für Lerner mit leichten Vorkenntnissen.
Beschreibung siehe Kurs Nummer 2501.
Arbeitsunterlagen: Con Gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch mit CD, Klett Verlag, Lektion 5-7
Samstag, 21.11.2015, 9.00–12.00 Uhr, 4 Samstage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Maria-Dolores Rodriguez

SEHFORM.de
Wir schärfen Ihren Blick

bezaubernd
Kindermode | Unikate | Limonigasse 302 | www.bezaubernd-landsberg.de

2503 Spanisch Kompakt III – Intensivkurs

Beschreibung siehe Kurs Nummer 2501.
Dieses Modul baut auf den Kurs Kompakt II auf. Neue Teilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen sind willkommen.
Samstag, 9.1.2016, 9.00–12.00 Uhr, 4 Samstage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Maria-Dolores Rodriguez

2504 Spanisch A1

Dieser Kurs ist für Anfänger mit guten Vorkenntnissen geeignet. In einer lockeren Atmosphäre lernen Sie Schritt für Schritt die spanische Sprache durch verschiedene schriftliche und mündliche Übungen in einer kleinen Gruppe. Lehr- und Arbeitsbuch Con gusto A1, ab Lektion 9.
Montag, 12.10.2015, 18.30–20.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Claudia Pena Rodriguez

2505 Spanisch A1

Dieser Kurs ist für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen geeignet. In einer lockeren Atmosphäre lernen Sie Schritt für Schritt die spanische Sprache durch verschiedene schriftliche und mündliche Übungen in einer kleinen Gruppe.
Lehr- und Arbeitsbuch Con gusto A1, ab Lektion 3.
Dienstag, 6.10.2015, 18.30–20.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5, Leitung: Claudia Pena Rodriguez

2506 Spanisch Auffrischungskurs A1

NEU

Erfrischend und motivierend mit mündlicher Interaktion von Anfang an. Für Teilnehmer, die vorhandene Spanischkenntnisse auf dem Niveau A1 aktivieren, vertiefen und festigen möchten.
Montag, 5.10.2015, 17.30–19.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Maria-Dolores Rodriguez

2507 Spanisch A2

Lehrbuch: Con Gusto A2, ab Lektion 2.
Donnerstag, 1.10.2015, 20.00–21.30 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.1, Leitung: Maria Villela-Beckmann

2510 Spanisch A2

Lehrbuch: Con Gusto A2, ab Lektion 6. Hablando se entiende la gente! Poner en pràctica lo aprendido y aprender nuevas cosas.
Donnerstag, 1.10.2015, 18.20–19.50 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.1, Leitung: Maria Villela-Beckmann

2512 Spanisch A2

El pasado, el imperativo, son temas de importancia. Describir fotos de la ciudad, de viajes son temas adicionales. Das Lehrbuch wird am ersten Tag besprochen.
Freitag, 2.10.2015, 9.30–11.00 Uhr, 12 Vormittage, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2, Leitung: Katharina Hiltl-Schroeder

MITTELSTUFE

2517 Spanisch B1-B2

Espanol avanzado
Noticias, historias, descubrir la ciudad con fotografiá son los temas adicionales al libro caminos. Lehrbuch: Caminos, Band 3.
Montag, 28.9.2015, 8.30–10.00 Uhr, 12 Vormittage, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Katharina Hiltl-Schroeder

2519 Spanisch B2

Este curso es apropiado para estudiantes que ya han terminado el nivel B1 y desean continuar perfeccionando el idioma. Temas de actualidad sobre Latinoamérica y la comunidad económica europea van a ser parte de los materiales usados en las clases.
Donnerstag, 8.10.2015, 18.30–20.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2, Leitung: Claudia Pena Rodriguez

2520 Spanisch B2-C1, Conversación

Nuestra conversación se basará en temas actuales en general y sobre España y Latinoamerica en particular. Con repaso gramatical integrado en actividades interesantes y divertidas.
Montag, 5.10.2015, 19.00–20.30 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Maria-Dolores Rodriguez

SONSTIGE SPRACHEN

2600 Neugriechisch A1

Für Lerner mit leichten Grundkenntnissen. Lehrbuch: Griechisch Aktiv.
Mittwoch, 7.10.2015, 17.15–18.30 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 58,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3, Leitung: Irene Sasse

2601 Neugriechisch A1

Für Lerner mit guten Vorkenntnissen. Der Kurs ist nicht für Anfänger geeignet.
Lehrbuch: Griechisch aktiv
Mittwoch, 7.10.2015, 18.30–20.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3, Leitung: Irene Sasse

2602 Neugriechisch A2

Für Lerner mit sehr guten Vorkenntnissen. Arbeitsunterlage: Epikinoniste ellinika, Band 2 sowie Lektüre und Konversation.
Mittwoch, 7.10.2015, 20.00–21.30 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3, Leitung: Irene Sasse

3905 Unser Tipp: Die Faszination der griechischen Küche – Kochkurs

Freitag, 22.1.2016, 18.00–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 33,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Küche, Leitung: Irene Sasse

2606 Kroatisch A 1

NEU

Für Lerner ohne Vorkenntnisse. Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.
Dienstag, 29.9.2015, 18.30–20.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.1, Leitung: Kristina Vujica

2608 Schwedisch A2

Für Lerner mit guten Vorkenntnissen. Lehrbuch: Välkomna! neu A1-A2, ab Lektion 11.
Montag, 26.10.2015, 18.30–20.00 Uhr, 12 Abende, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Birgitta von Hutten

2609 Schwedisch A1

Für Lerner mit geringen Vorkenntnissen. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Alltagssituationen auf Schwedisch zu meistern. Abwechslungsreiche Übungen und Informationen zu Land und Leuten sorgen für einen unterhaltsamen Unterricht.
Lehrbuch: Välkomna! neu A1-A2, ab Lektion 3.
Montag, 26.10.2015, 20.00–21.30 Uhr, 12 Abende, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Birgitta von Hutten

2617 SALVETE

Latein für Liebhaber – 3. Semester
Haben Sie Interesse, Neugierde und Lust auf ein vertieftes Kennenlernen der europäischen Basissprache, die bis heute in den romanischen Sprachen, im Englischen, im Fremdwortbereich und auch in unserer Umgangssprache lebendig ist? Dann können Sie mit Vorkenntnissen auch noch in das 3. Semester einsteigen. Lehrbuch: Litora, ab Lektion 9.
Dienstag, 6.10.2015, 19.30–21.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3, Leitung: Elmar Bader

2620 Chinesisch A1

Intensivkurs
Für Lerner mit geringen Vorkenntnisse. Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 5 Personen. Lehrbuch: NiXing (Langenscheidt), ab Lektion 9.
Dienstag, 29.9.2015, 20.00–21.30 Uhr, 12 Abende, Gebühr: 96,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.0, Leitung: M.A. Hong Gui-Hinsel

2625 Japanisch A1

Intensivkurs
Dieser Kurs gibt eine Einführung in die japanische Sprache, Schrift und Kultur. Für Lerner mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt, ab Lektion 6.
Dienstag, 29.9.2015, 18.30–20.00 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 80,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Sylvia Sensfuss

2614 Arabisch A1

Intensivkurs
Dieser Kurs dient der Weiterentwicklung und Festigung vorhandener Grundkenntnisse. Dabei werden sowohl die Lesefähigkeit als auch das verstehende Hören sowie der aktive mündliche Sprachgebrauch, gefördert. Der (Wieder-)Einstieg erfolgt mit dem Buch von Eckehard Schulz „Modernes Hocharabisch“ (ISBN 978-3940075635). Die Mindestteilnehmerzahl im Kurs beträgt 5 Personen.
Dienstag, 6.10.2015, 15.30–17.00 Uhr, 14 Nachmittage, Gebühr: 112,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.0, Leitung: Maher Janoudi

2615 Arabisch A2

Intensivkurs
Dieser Kurs dient der Weiterentwicklung und Erweiterung vorhandener Kenntnisse. Dabei werden sowohl die Lesefähigkeit unvolkalisierter Texte als auch das verstehende Hören sowie der aktive mündliche Sprachgebrauch, gefördert. Grundlage ist das „Arabische Lesebuch für Anfänger und Fortgeschrittene“ von Nabil Osman (ISBN 3-9805043-9-5). Zusätzliches Material wird vom Kursleiter zur Verfügung gestellt.
Dienstag, 6.10.2015, 14.00–15.30 Uhr, 14 Nachmittage, Gebühr: 112,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.0, Leitung: Maher Janoudi

3906 Unser Tipp: Asiatisch Kochen mit dem Wok – Kochkurs

Dienstag, 1.12.2015, 18.00–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 28,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Gaby Halim

floh QUADRAT
IHR PREMIUM REGALFLOHMARKT
Täglich Flohmarkt in Landsberg
www.floh-quadrat.de

Gesundheit

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte … wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

BEWEGUNG UND FITNESS

3101 Top Fit im Alter

Mit 66 Jahren da fängt das Leben an, mit 66 Jahren da hat man Spaß daran..., sang bereits Udo Jürgens und er hatte mit Sicherheit Recht. Diesen Spaß gilt es zu erhalten. Wenn Muskeln altern, schwinden sie nicht nur, dem Gewebe steht auch weniger Energie zur Verfügung. Mit regelmäßigem Training lassen sich Alterungsprozesse umkehren. Mit beschwingter Musik hält diese tänzerische Gymnastik den Körper elastisch, die Gelenke beweglich, Rücken und Bauchmuskeln werden gestärkt und damit die Körperhaltung verbessert. Die Gymnastik hilft, den Körper in Bewegung und im Gleichgewicht zu halten. Auch mit höherem Alter ist es nicht zu spät, in seine körperliche und geistige Fitness zu investieren und von der dazugewonnenen Vitalität und Lebensfreude zu profitieren.
Montag, 5.10.2015, 11.00–12.00 Uhr, 10 Vormittage, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Margit Löffler

3103 Fit ab 50

Mit dem Körper ist es im Grunde wie mit dem alten Rad im Keller: Unbewegte Teile rosten mit der Zeit, knacksen hie und da und mit der alten Pumpe ist auch kaum mehr Luft ins System zu bekommen. Mit ein bisschen Geduld und mit relativ wenig Aufwand weicht der Rost und mit der Luft stimmt´s auch wieder. Wir machen funktionelle Gymnastik mit Musik zur allgemeinen Kräftigung, Stretching, Wirbelsäulengymnastik, leichtes Herz-Kreislauf-Training sowie Gleichgewichts- und Koordinationsschulung.
Mittwoch, 30.9.2015, 15.00–16.00 Uhr, 15 Nachmittage, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Angelika Speckardt

3106 Fit ab 60

Beschreibung siehe Kurs 3103.
Freitag, 2.10.2015, 10.45–11.45 Uhr, 15 Vormittage, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Fitness-Center Gar, Leitung: Angelika Speckardt

3107 Fit ab 50 – NUR für Männer

Besser spät als nie: „Einer schwedischen Studie zufolge haben Männer, die erst im Alter von 50 Jahren mit Sport beginnen, die gleiche Lebenserwartung wie lebenslang aktive Männer“ hieß es in einer auf der Website des British Medical Journal veröffentlichten Untersuchung. In diesem Kurs machen wir ein allgemeines Fitnesstraining mit Musik, das Männern ab 50 Jahren Spaß macht. Krafttraining, Stretching, Rückengymnastik, leichtes Herz-Kreislauf-Training sowie Gleichgewichts- und Koordinationsschulung.
Mittwoch, 30.9.2015, 16.00–17.00 Uhr, 15 Nachmittage, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Angelika Speckardt

3109 Fit for the winter – Fitnessgymnastik für Frauen und Männer

In diesem Kurs wollen wir mit viel Musik und Bewegungsideen den gesamten Körper für den Winter fit machen. Mit einer gezielten Gymnastik, speziell auch für die Wintersportarten Skifahren, Langlaufen, Eislaufen usw. wird sowohl die Muskulatur gekräftigt und aufgebaut als auch die Kondition gesteigert.
Dienstag, 29.9.2015, 18.30–19.30 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Gisela Galinski

3111 After Work Fitness

Es erwartet Sie ein vielseitiges und abwechslungsreiches Programm mit Musik. Power und Spaß sind garantiert!
Ein Training für Herz-Kreislauf und Muskulatur verbessert die Kondition, die Koordination, die Beweglichkeit und kräftigt die Muskulatur. Dazu ist es ein idealer Ausgleich für einseitige Belastung im Alltag und bei Stress. Dehnungs- und Entspannungsübungen am Ende der Stunde geben wieder neue Energie für den Feierabend.
Donnerstag, 1.10.2015, 19.00–20.00 Uhr, 12 Abende, Gebühr: 54,00 EUR, Ort: Freie Waldorfschule, Münchner Str. 72, Leitung: Cornelia Nottnagel

3112 Morgengymnastik – eine Investition, die sich für Körper und Geist lohnt!

Sport schon morgens um acht? Innerlich stöhnt man bei diesem Gedanken auf. Die Vorteile des Frühsports sind ganz klar: am Morgen ist der Kohlenhydratspeicher relativ leer, der Körper greift zur Energiegewinnung schneller auf die Fettreserven zurück und zum anderen wird bei körperlicher Bewegung das Glückshormon Serotonin ausgeschüttet. Egal, was der Tag mit sich bringt, unsere erste absolvierte Trainingseinheit am Morgen kann uns keiner mehr nehmen. So kann es ja nur ein guter Tag werden!
Mittwoch, 30.9.2015, 8.00-9.00 Uhr, 10 Vormittage, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Astrid Freund

3113 Spinning

Dieser Kurs ist nicht nur etwas für Radsportbegeisterte! Mit rhythmischer Musik werden Sie in ein optimales Herz-Kreislauf-Training eingeführt. Da macht Schwitzen richtig Spaß. Die Gebühr schließt die Nutzung der Radsportgeräte mit ein.
Mittwoch, 30.9.2015, 18.30–19.30 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 129,00 EUR, Ort: Fitness-Center Gar, Leitung: Barbara Röhn

www.LOGO-WERBUNG-Landsberg.de
Tel. 08191 922315

Maler-Ratzka.de

3114 Spinning Beginners

Beschreibung siehe Kurs 3113.
Sonntag, 4.10.2015, 10.00–11.00 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 129,00 EUR, Ort: Fitness-Center Gar, Leitung: Barbara Röhn

BODYSTYLING

3115 Bodystyling

Muskelkräftigende Techniken für den gesamten Körper, insbesondere für die Problemzonen Bauch, Beine und Po. Kreative und anspruchsvolle Übungen mit modernen Handgeräten wie Tubes, Weights, Brasils und dem Ballooning-Ball.
Montag, 28.9.2015, 8.45–10.00 Uhr, 15 Vormittage, Gebühr: 85,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Margit Dittlein

3116 Bodystyling

Leichtes Ausdauertraining mit Krafttraining. Die Kondition wird besser und der ganze Körper gestrafft. Problemzonen werden aktiv angegangen.
Mittwoch, 30.9.2015, 19.45–20.45 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Grundschule an der Platanenstraße, Turnhalle, Leitung: Astrid Freund

3118 Bodystyling

Beschreibung siehe Kurs 3115.
Montag, 28.9.2015, 17.30–18.30 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Angelika Speckardt

UNSER TIPP:

6007 Physik im Sport

Welche physikalischen Phänomene geschehen bei einem Bungee-Sprung, bei einem Weitsprung, beim Fußballspielen und anderen Sportarten? Die Grundlagen der Physik, die man bei verschiedensten Sportarten findet, werden in diesem Vortrag genauer erklärt.
Mittwoch, 13.1.2016, 20.00–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Christopher Winkler

THAI BO

3128 ThaiBo für Anfänger

ThaiBo ist ein Ganzkörperworkout für Frauen und Männer gleichermaßen. Es besteht aus einer Kombination von Komponenten des Taekwondo mit Ausdauer- und Muskelkräftigungselementen, ohne aufwändige Choreografie. Trainingsziele: Ausdauerverbesserung, Fettabbau, Muskelkräftigung, Stärkung des Selbstbewusstseins.
Am 23.12.2015 findet kein Unterricht statt.
Mittwoch, 30.9.2015, 20.00–21.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Barbara Röhn

ZUMBA

3129 Zumba-Fitness für Fortgeschrittene

Das motivierende Party-/Fitness-/Dance-Workout!
Zumba ist der spanische Ausdruck für „Bewegung und Spaß haben". Auf feurige lateinamerikanische Rhythmen, wie Salsa, Merengue, Reggaeton, Samba und Cumbia heißt es einfach nur nachtanzen, mittanzen, abtanzen. Keine Tanz- oder Aerobic-Erfahrung ist nötig. Bei lockerer Partystimmung werden wir uns zu leichten Schritten und Übungen dynamisch bewegen und schwitzen, lassen uns vom heißen Musik-Mix anstecken, verbessern dabei unsere Ausdauer, verbrennen bei dieser Art Intervalltraining jede Menge Kalorien und straffen unseren Körper. Dynamische, aufregende und effektive Fitness für Interessierte jeden Alters. Let`s party!
Dienstag, 29.9.2015, 9.00–10.00 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Barbara Röhn

Heilpraktiker/-in für Psychotherapie
Jetzt anmelden!
Neue Kurse ab September 2015!
Anmeldung ab sofort möglich.
Heilpraktikerschule für Psychotherapie
Michaela Kleekamm
www.wissen-hilft-heilen.de

Fett weg! mit Kälte
Finning • 08806 92 46 14 • Susanne Maier • www.kryolipolyse-fett-weg.com

3130 Zumba-Fitness für Einsteiger

Das motivierende Party-/Fitness-/Dance-Workout!
Beschreibung siehe Kurs 3129.
Dienstag, 29.9.2015, 10.00–11.00 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Barbara Röhn

3133 Zumba-Fitness für Einsteiger/Fortgeschrittene

Das motivierende Party-/Fitness-/Dance-Workout!
Beschreibung siehe Kurs 3129.
Mittwoch, 30.9.2015, 17.30–18.30 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Fitness-Center Gar, Leitung: Barbara Röhn

3134 Zumba-Fitness für Einsteiger/Fortgeschrittene

Beschreibung siehe Kurs 3129.
Donnerstag, 1.10.2015, 16.45–17.45 Uhr, 12 Abende, Gebühr: 54,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Aura Violeta Almeida Nassall

3135 Zumba-Fitness für Einsteiger/Fortgeschrittene

Beschreibung siehe Kurs 3129.
Mittwoch, 30.9.2015, 19.00–20.00 Uhr, 12 Abende, Gebühr: 54,00 EUR, Ort: Schule Pitzling, Leitung: Aura Violeta Almeida Nassall

3136 Zumba-Fitness für Fortgeschrittene

Das motivierende Party-/Fitness-/Dance-Workout!
Beschreibung siehe Kurs 3129.
Freitag, 2.10.2015, 18.00–19.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Fitness-Center Gar, Leitung: Barbara Röhn

3137 Zumba-Fitness für Einsteiger/Fortgeschrittene

Das motivierende Party-/Fitness-/Dance-Workout!
Beschreibung siehe Kurs 3129.
Freitag, 2.10.2015, 19.00–20.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Fitness-Center Gar, Leitung: Barbara Röhn

Maler-Ratzka.de

flohQUADRAT IHR PREMIUM REGALFLOHMARKT
Täglich Flohmarkt in Landsberg
www.floh-quadrat.de

3138 Zumba-Gold

Zumba Gold ist eine gemäßigte Variante von Zumba, geeignet für jedes Alter. Die Schrittfolgen sind einfacher und das Tempo der Musik ist langsamer. Gerade Anfänger haben zuweilen Schwierigkeiten, komplexeren Schrittkombinationen zu folgen. Alles nur eine Frage der Übung. Die aus lateinamerikanischen Rhythmen inspirierten Bewegungsabläufe sind ein Mix aus Merengue, Cha Cha, Bauchtanz, Flamenco und Tango. Zumba ist ein leichtes und effektives Training für Körper, Geist und Seele. Vorkenntnisse sind nicht nötig.
Montag, 28.9.2015, 10.00–11.00 Uhr, 12 Vormittage, Gebühr: 54,00 EUR, Ort: Fitness-Center Gar, Leitung: Aura Violeta Almeida Nassall

PILATES

Die Pilatesmethode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Wichtig ist eine fachliche Einführung in die Methode, um Bewegungs- und Haltungsfehler zu vermeiden. Die wesentlichen Prinzipien der Pilates-Methode sind Kontrolle, Konzentration, bewusste Atmung, Zentrierung, Entspannung, Bewegungsfluss und Koordination.
Bitte bringen Sie zu den Kursen bequeme Kleidung, Socken und ein Handtuch mit.

3142 Pilates

Montag, 28.9.2015, 10.15–11.15 Uhr, 10 Vormittage, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Sabine Pfluger

3143 Klassisches Pilates-Mattentraining für Fortgeschrittene

Montag, 28.9.2015, 17.30–19:00 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 117,00 EUR, Ort: Forum Vitae, Seminario I, Leitung: Eva-Maria Weiß

3144 Klassisches Pilates-Mattentraining für Fortgeschrittene

Montag, 28.9.2015, 19.00–20.30 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 117,00 EUR, Ort: Forum Vitae, Seminario I, Leitung: Eva-Maria Weiß

3145 Klassisches Pilates-Mattentraining für Fortgeschrittene

Montag, 28.9.2015, 20.30–22.00 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 117,00 EUR, Ort: Forum Vitae, Seminario I, Leitung: Eva-Maria Weiß

Rechtzeitige Anmeldung sichert Ihnen einen Platz in Ihrem Wunschkurs und...

- stellt sicher, dass Ihr Wunschkurs auch stattfindet
- erleichtert die optimale Vorbereitung und Organisation
- ermöglich die rechtzeitige Einrichtung von Zusatzangeboten oder die Absage, falls ein Kurs nicht stattfinden kann.

3146 Klassisches Pilates-Mattentraining für Fortgeschrittene

Mittwoch, 30.9.2015, 18.30–19.45 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 97,50 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Eva-Maria Weiß

3147 Pilates mit Vorkenntnissen

Donnerstag, 1.10.2015, 19.00–20.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Sonja Färber

3148 Pilates – Anfänger bis Mittelstufe

Donnerstag, 1.10.2015, 18.00–19.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Sonja Färber

3149 Pilates

Dienstag, 29.9.2015, 19.00–20.00 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Windach, Aula Grundschule, Leitung: Renate Becker

3150 Pilates

Dienstag, 29.9.2015, 18.00–19.00 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Windach, Aula Grundschule, Leitung: Renate Becker

ROLFING

3807 Mit ROLFING® - Von der Verspannung in die Entspannung

K NEU

Faszientherapie bei Schulter-Nackenverspannungen, Rückenbeschwerden u.ä.
Fühlen Sie sich dauernd verspannt oder leiden Sie unter eingeschlafenen Händen, Tennisarm oder Rückenschmerzen? Haben Sie den Eindruck, dass Ihr „Gestell“ verzogen ist und Sie nicht mehr in Ihrer Mitte, in Ihrem Lot stehen? Rolfing ist eine Körpertherapie, bei der mit sanften und doch tiefwirksamen manuellen Behandlungstechniken am Bindegewebe, den so genannten Faszien, gearbeitet wird. Erfahren Sie, wie Rolfing Ihnen helfen kann, Spannungsfelder in Ihren Muskeln nachhaltig aufzulösen. Mit Rolfing erlangen Sie ein besseres Gespür für Ihren Körper und seine Bewegungen. Der Vortrag wird ergänzt durch interessante Fotos und eine Demonstration.
Montag, 23.11.2015, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.0, Leitung: Klaus-Peter Macke, Heilpraktiker, Certified Advanced Rolfer®

Klaus-Peter Macke
geb. 1963, Heilpraktiker und zertifizierter Rolfer® seit 2006, Betriebswirtschaftliches Studium in Bochum 1991.
Ich arbeite seit 2007 als Heilpraktiker in Irsee und habe mich auf die Körper- und Faszientherapie Rolfing® spezialisiert. An Rolfing® fasziniert mich, dass ich allein mit meinen Händen Verklebungen im Bindegewebe und den Faszien lösen und damit helfen kann, Schmerzen im Bewegungsapparat, wie Schulter-, Nacken-, Rückenschmerzen, Karpaltunnelsyndrom, Tennisarm u.ä. zu lindern oder sogar aufzulösen.
Diese Faszination an einer außergewöhnlichen Therapiemethode möchte ich gerne in Vorträgen und Seminaren an meine Teilnehmer weiter geben.

www.LOGO-WERBUNG-Landsberg.de
Tel. 08191 922315

3200 Die Rolfing-Methode – Ein Weg zu entspannten Schultern

NEU

Rolfing ist eine Körpertherapie, bei der einerseits das Körperbewusstsein geschult wird und andererseits mit sanften und doch tiefwirksamen manuellen Behandlungstechniken das verhärtete Bindegewebe gelöst wird. Dieser Kurs bietet Ihnen Hilfe zur Selbsthilfe. Sie erfahren mehr über die Rolle des muskulären Bindegewebes und das Verkleben von Faszien als Auslöser der Verspannungsschmerzen. Sie lernen einfache Grifftechniken, die Ihr verhärtetes Bindegewebe, Ihre Faszien und Muskeln im Schulter-Nackenbereich lösen. Die Teilnahme verlangt keine Vorkenntnisse. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie, wenn vorhanden, eine Isomatte mit.
Samstag, 16.1.2016, 10.00–17.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Klaus-Peter Macke, Heilpraktiker, Certified Advanced Rolfer®

RÜCKEN UND WIRBELSÄULE

3206 Gymnastik für die Wirbelsäule

Für alle, die Probleme mit dem Rücken haben oder nie solche bekommen wollen! Durch gezielte Übungen machen wir die Wirbelsäule beweglich, wir stärken und dehnen vom Knie bis zum Hals alle Muskeln, die die Wirbelsäule stützen.
Dienstag, 29.9.2015, 15.30–16.30 Uhr, 15 Nachmittage, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Angelika Speckardt

3207 Gymnastik für die Wirbelsäule

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3206
Dienstag, 29.9.2015, 16.30–17.30 Uhr, 15 Nachmittage, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Angelika Speckardt

3208 Gymnastik für die Wirbelsäule

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3206
Dienstag, 29.9.2015, 17.30–18.30 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Angelika Speckardt

3209 Gymnastik für die Wirbelsäule

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3206
Freitag, 2.10.2015, 9.45–10.45 Uhr, 15 Vormittage, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Fitness-Center Gar, Leitung: Angelika Speckardt

HEILPRAKTIKERSCHULE
Landsberg am Lech

Wir bilden Sie aus! Unsere Ausbildungen Herbst 2015:
» Heilpraktiker / HP für Psychotherapie / Naturheilkdl. Semester
» Ausbildungsbeginn: Oktober/November 2015
» **Infoabende:** 28. September und 02. Oktober 2015, 19.00 Uhr

Weitere Infos dazu, interessante Seminare/Fachkurse und Termine finden Sie in unserer Broschüre und unter:
www.heilpraktikerschule-landsberg.de, **T: 089 / 381 577 990**

3210 Gymnastik für die Wirbelsäule

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3206
Mittwoch, 30.9.2015, 17.30–18.30 Uhr, 15 Nachmittage, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Angelika Speckardt

3212 Wirbelsäulengymnastik

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3206
Mittwoch, 30.9.2015, 18.45–19.45 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Grundschule an der Platanenstraße, Turnhalle, Leitung: Astrid Freund

3213 Rückenfit – Alles Gute für Ihren Rücken!

Nach einem kurzen Herz-Kreislauftraining erwartet Sie ein ausgeglichenes Übungsprogramm aus der Wirbelsäulengymnastik, mit Elementen aus Pilates und Stretching, das nicht nur Ihrem Rücken gut tut. Ziel dieses Kurses ist die Verbesserung der Haltung, eine gesteigerte Körperwahrnehmung und eine Stärkung Ihres Rumpfkorsetts.
Donnerstag, 1.10.2015, 18.00–19.00 Uhr, 12 Abende, Gebühr: 54,00 EUR, Ort: Freie Waldorfschule, Münchner Str. 72, Leitung: Cornelia Nottnagel

3804 Das Kreuz mit dem Kreuz

80 Prozent der Deutschen leiden vorübergehend oder ständig unter Rückenschmerzen. Nur selten kann eine konkrete Ursache gefunden werden. Selbst ein diagnostizierter Bandscheibenvorfall ist nicht unbedingt der Schmerzauslöser. Viel häufiger sind es Muskelverspannungen, Muskelhartspannungen und verkürzte Bänder. Wie kann ich vorbeugen? Was kann ich selber tun? Welche Behandlung ist sinnvoll? Im Vortrag erhalten Sie konkrete, leicht umsetzbare Hinweise. Die Kursleiterin zeigt Ihnen eine sehr einfache, aber effektive Behandlungsmethode für hartnäckige Verspannungen: die Schröpfkopfmassage. In einem an den Vortrag anschließenden Workshop (ca. 15 Min.) können Sie diese Methode dann selbst ausprobieren und erlernen.
Montag, 30.11.2015, 19.00–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5, Leitung: Angela Obermaier, Heilpraktikerin

FELDENKRAIS

3301 Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung am Vormittag

Schmerzen? Verspannungen? Bewegungseinschränkungen?
Sie haben eine Ahnung davon, dass Bewegung Ihnen helfen könnte? In diesen Kursen finden Sie Unterstützung in Ihrem Vorhaben. Mit der Feldenkrais-Methode können Sie einen neuen Zugang zu der Leichtigkeit in Ihren Bewegungen finden. Es ist vor allem das Spüren und die verfeinerte Wahrnehmung, die Ihnen ein besseres Körperbild verschafft. Dies wird Ihnen helfen, Ihre Bewegungen wieder ohne überflüssige Anstrengung und gut koordiniert erleben zu können. Eine verbesserte Selbstorganisation wird Ihren Alltag mit Bewegungsfreude bereichern. Die Teilnahme verlangt keine Vorkenntnisse. Bitte mit bequemer Kleidung erscheinen. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.Feldenkrais-auf-Reisen.de.
Mittwoch, 9.9.2015, 9.30–11.00 Uhr, 3 Vormittage, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Wolfgang Böhm

floh QUADRAT
IHR PREMIUM REGALFLOHMARKT
Täglich Flohmarkt in Landsberg
www.floh-quadrat.de

3302 Feldenkrais

Bewusstheit durch Bewegung
Mittwoch, 18.11.2015, 9.30–11.00 Uhr, 5 Vormittage, Gebühr: 75,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Wolfgang Böhm

3303 Feldenkrais

Bewusstheit durch Bewegung
Mittwoch, 13.1.2016, 9.30–11.00 Uhr, 4 Vormittage, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Wolfgang Böhm

3304 Feldenkrais am Abend

Bewusstheit durch Bewegung
Mittwoch, 9.9.2015, 19.00–20.30 Uhr, 3 Abende, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Wolfgang Böhm

3305 Feldenkrais

Bewusstheit durch Bewegung
Mittwoch, 18.11.2015, 19.00–20.30 Uhr, 5 Abende, Gebühr: 75,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Wolfgang Böhm

3306 Feldenkrais

Bewusstheit durch Bewegung
Mittwoch, 13.1.2016, 19.00–20.30 Uhr, 4 Abende, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Wolfgang Böhm

3307 Die Feldenkrais Methode in Aktion

Einfach Laufen – Joggen leicht gemacht
Für alle Jogger, die regelmäßig unterwegs sind, für alle Läufer, die ihren Laufstil verbessern wollen, für alle, die gerne Laufen möchten, es sich aber noch nicht zutrauen, für alle, die sich im Laufen erfahren möchten, weil diese Erfahrung einem gut tut. Wir machen uns auf, unseren Körper und sein Zusammenspiel in der Bewegung zu beobachten und zu verbessern. Wir wechseln zwischen kurzen Laufetappen draußen und Feldenkrais-Lektionen im Raum. Differenzierte Wahrnehmung und experimentelles Ausprobieren in kleinen Bewegungen verbessert die Koordination des gesamten Bewegungsablaufs. So entstehen Leichtigkeit und Effizienz. Wir finden einen Weg für weniger Kraft und mehr Leichtigkeit, weniger Verschleiß und bessere Koordination, weniger Ehrgeiz und Wille, dafür Spaß und Freude am Laufen. Mittagspause von 12:30 bis 14:00 Uhr.
Samstag, 24.10.2015, 10.00–16.30 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Wolfgang Böhm

3308 Feldenkrais Praxistag

Entspannung und Beweglichkeit für Kiefer – Mund – Nacken – Schultern
- Sie lernen Ihre eigenen Bewegungsmuster und das dahinterliegende Körperbild besser kennen;
- Sie verfeinern die Wahrnehmung Ihrer Bewegungsabläufe. Dies erlaubt Ihnen, eine bessere Wahl zu treffen;
- Sie lernen, wie Sie durch ein verbessertes Zusammenspiel in Ihrem Bewegungsablauf unnötigen Kraftaufwand und damit Verspannungen, Verschleiß und Schmerzen vermeiden können;
- Sie lernen, wie Sie die eigene Kraft dosiert für die Bewegungen einsetzen können und gewinnen damit Einfachheit, Leichtigkeit und Präzision in Ihren Handlungen.

Mittagspause von 12:30 bis 14:00 Uhr.
Sonntag, 22.11.2015, 10.00–16.30 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Wolfgang Böhm

Übrigens: Sie können die Gebühr für einen Weiterbildungskurs der Volkshochschule in Ihrer Steuererklärung geltend machen, wenn die Kursinhalte in unmittelbarem Zusammenhang mit Ihrer beruflichen Tätigkeit stehen.

FERNÖSTLICHE METHODEN

3401 Qi Gong – Atem und Bewegung

Tai Chi und Qi Gong sind ein auf alte Quellen zurückgehendes System der umfassenden Körperschulung und Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Es ist ein sanfter Bewegungsfluss, der den Körper gelenkig und flexibel werden lässt. Muskeln, Bänder und Sehnen werden elastisch, der Atem verbessert sich, Wohlbefinden, Achtsamkeit, innere Ruhe und Gelassenheit stellen sich ein. Keine Vorkenntnisse erforderlich, bitte bequeme Kleidung tragen.
Montag, 7.9.2015, 9.30–10.30 Uhr, 3 Vormittage, Gebühr: 30,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Wolfgang Böhm

3402 Qi Gong – Atem und Bewegung

Beschreibung siehe Kurs 3401.
Montag, 16.11.2015, 9.30–10.30 Uhr, 5 Vormittage, Gebühr: 50,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Wolfgang Böhm

3403 Qi Gong – Atem und Bewegung

Beschreibung siehe Kurs 3401.
Montag, 11.1.2016, 9.30–10.30 Uhr, 4 Vormittage, Gebühr: 40,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Wolfgang Böhm

3404 Qi Gong

Sanft fließende Bewegungen im Rhythmus des tiefen Atems führen uns in tiefe Entspannung, vitalisieren uns und bringen uns in die eigene Mitte. Kraftvolle Ruhe und Gelassenheit entstehen. Die eigene Beweglichkeit und Konzentration wird gesteigert und somit die Leistungsfähigkeit. Ein Urlaub für Körper und Seele. Einsteiger sind willkommen!
Freitag, 2.10.2015, 19.00–20.00 Uhr, 8 Abende, Gebühr: 45,50 EUR, Ort: Forum Vitae Seminario, Leitung: Michaela Lutsch

3405 Frauen Qigong und Energie für die Mitte

Frauen brauchen regelmäßig eine Auszeit, damit sie Entspannung erfahren und sich regenerieren können. Qigong bringt uns mit einfachen Bewegungen wieder in Einklang mit uns selbst. Die Atemübungen und fließenden Bewegungsabläufe gehen auf die Erfahrungen der traditionellen chinesischen Medizin zurück. Mit entspannenden, aktivierenden und dynamischen Übungen kommen wir wieder in Einklang mit Körper, Geist und Seele. Die wissenschaftlich anerkannte Heilgymnastik führt in die Ruhe des Herzens und ordnet unsere körpereigenen Kräfte. Der Körper kann sich regenerieren, wird harmonisiert, gestärkt und unser Geist erfrischt und kreativ.
Donnerstag, 1.10.2015, 9.00–10.30 Uhr, 10 Vormittage, Gebühr: 68,50 EUR, Ort: Penzing, Alte Schule, Leitung: Michaela Erhard

3408 Zen-Meditation mit Zen Kokoro Sensai (Zen-Meister)

Ein Einführungswochenende
Zen ist eine buddhistische Meditationspraxis, die aus frühbuddhistischer Tradition und chinesischem Taoismus entstanden ist und dazu dient, seinen natürlichen Geist mit dem Jetzt zu verbinden. So entsteht aus sich selbst heraus tiefe Gelassenheit, Mitgefühl und große Freude. An diesem Wochenende üben wir gemeinsam Zen Meditation und begegnen der Zen-Teezeremonie der Sutrarezitation, der Lehre des Buddha und noch vielem mehr. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Samstag, 16.1.2016, 10.00–12.00 Uhr, Sonntag, 17.1.2016, 10.00–12.00 Uhr, 2 Vormittage, Gebühr: 19,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Zen-Meister Christian Hammerl

www.LOGO-WERBUNG-Landsberg.de
Tel. 08191 922315

Maler-Ratzka.de

3800 Jin Shin Jyutsu – Eine sanfte Selbsthilfemethode

Mit dieser japanischen Selbsthilfemethode können sie buchstäblich mit Händen und Zehen die Lebensenergie im Körper ins Gleichgewicht bringen. Ähnlich wie in der traditionellen chinesischen Medizin nützen wir das Wissen von Energiebahnen (Meridianen), um Verspannungen und Stauungen zu lösen. Im Vortrag werden einfache Griffe erläutert und ausprobiert, damit Sie sofort die angenehme Wirkung erfahren können.

Dienstag, 12.1.2016, 18.00–20.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Irmgard Brennauer

Multidimensionales
HERZ · BEWUSST · SEIN
Kurse, Seminare & Ausbildungen
für Echtes statt Täuschung, für wahre Liebe
statt Beeinflussung, für echte Heilung statt Scheinheilung
Start: 11. 09., 86911 Dießen, 4teilige Ausbildung
zum Aura Herz Begleiter
Anmeldung bei: Ulrike Regina Schick · Tel. 08807/949081
info@herz-bewusst-sein.de · **www.herz-bewusst-sein.de**

Fett weg! mit Kälte
Finning • 08806 92 46 14 • Susanne Maier • www.kryolipolyse-fett-weg.com

TAI CHI

3406 Tai Chi Chuan – für EinsteigerInnen

Tai Chi Chuan ist ein Ablauf von fließenden, harmonischen Übungen. Die Tai Chi Bewegungen helfen uns, Körper und Geist in Einklang zu bringen und den Anforderungen des Alltags aus unserer Mitte heraus gelassen zu begegnen. Durch die Übungen kräftigen wir unseren Körper und verbessern unsere Haltung. Gleichzeitig wird unser Körper geschmeidiger. Energieblockaden lösen sich, was häufig zur Linderung von Beschwerden beiträgt. Die Übungen sind für jede Altersgruppe geeignet.

Freitag, 2.10.2015, 18.00–19.00 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Renate Deffner

3407 Tai Chi Chuan

Für Fortgeschrittene und WiedereinsteigerInnen

In diesem Kurs üben und vertiefen wir den ersten, zweiten und dritten Teil der Kurzform des Yang-Stils. Dabei werden Übungen zur Schulung der Aufmerksamkeit integriert.

Freitag, 2.10.2015, 19.00–20.00 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Renate Deffner

STRESSBEWÄLTIGUNG UND ENTSPANNUNG

3420 Heilkraft des Atems – Atemübungen in der Landsberger Salzgrotte

NEU

Der Atem versorgt uns mit Sauerstoff, aber auch mit Lebensenergie. Atemübungen helfen, Erkältungskrankheiten vorzubeugen oder zu lindern, das Immunsystem zu stärken, aber auch Stress- oder Prüfungsangst zu reduzieren und den Körper mit viel Lebensenergie zu versorgen. Wir nutzen für die Atemübungen die beruhigende Atmosphäre in der Landsberger Salzgrotte und die Heilwirkung der salzhaltigen Luft auf die Atemwege. Die Atemübungen finden im Sitzen oder Stehen statt und sind für jedes Alter geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken (Schuhe können auch angelassen werden). Temperatur in der Salzgrotte: 19–20 Grad. In der Kursgebühr sind 6,50 EUR für die Salzgrotte enthalten.

Freitag, 2.10.2015, 14.45–15.45 Uhr, 3 Nachmittage, Gebühr: 24,50 EUR, Ort: Landsberger Salzgrotte, Münchenerstr. 34, Leitung: Melanie John, Dipl. Pädagogin, Yogaübungsleiterin für Schwangere & Rückbildung, Yogaübungsleiterin für Senioren

3421 Atem und Bewegung

NEU

Verbindung zwischen Innen und Aussen

Alles, was wir im Alltag erleben, spiegelt sich in unserem Atem. Bei Angst halten wir die Luft an, bei Geduld haben wir „einen langen Atem“, schöne Erlebnisse oder Erleichterung lassen uns tief durchatmen. Der Atem wechselt mit den Einflüssen seine Form. Ein freier Atem wirkt sich auf die körperliche und geistige Gesundheit und somit auch auf das Lebensgefühl aus. Wir arbeiten in der Gruppe auf Hockern sitzend, im Stehen sowie in freier Bewegung.

Bitte sehr bequeme Kleidung (Sport/Jogging) tragen.

Mittwoch, 7.10.2015, 18.30–19.30 Uhr, 6 Abende, Gebühr: 29,00 EUR, Ort: Volksschule Denklingen, Leitung: Susanne Taryne, Heilpraktikeren, Fachwirtin für Sozial-und Gesunheiswesen

Susanne Taryne ist Heilpraktikerin und Fachwirtin für Sozial-und Gesundheitswesen. Die Arbeit mit dem „Erfahrbaren Atem“ und der Naturheilkunde begeistert sie schon seit langem. Sie freut sich, diese sehr diese schöne Atemerfahrungen an Interessierte weitervermitteln zu können.

3422 Außer Atem: Männer unter Druck

NEU

Bei hoher körperlicher und psychischer Anspannung schaltet der Körper in einen Alarmmodus: Puls und Blutdruck steigen, die Sinne sind geschärft, die Muskeln spannen sich an, die Atmung wird schneller. Diesen Stressfaktoren wollen wir entgegenwirken. Wir machen uns bewusst, wie der Atemfluss, die Atembewegung sich vertiefen und im Körper spürbar werden. Wir arbeiten in der Gruppe auf Hockern sitzend, im Stehen, sowie in freier Bewegung. Wichtig ist die Entdeckung des eigenen, ursprünglichen und unbewussten Atems. In der Bewusstmachung liegt der Schlüssel zur Veränderung.

Bitte sehr bequeme Kleidung (Sport/Jogging) tragen.

Samstag, 17.10.2015, 9.00–12.00 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 19,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Susanne Taryne

3450 Entspannung mit allen Sinnen

Progressive Muskelentspannung und Qi Gong

Ein regelmäßiges Training von Entspannungstechniken stärkt den Organismus, senkt die Stressanfälligkeit und erhält bzw. erhöht die Leistungsfähigkeit. Vor allem lang anhaltender Stress schwächt unser Immunsystem und kann zu Krankheiten führen. Wir müssen wieder lernen, von der Aktivität in die Entspannung umzuschalten. Lernen Sie mit Techniken aus dem Yoga und Qi Gong, Meditationsübungen, Phantasiereisen und progressiver Muskelentspannung vom Stress in die Stille zu kommen.

Freitag, 2.10.2015, 18.00–19.00 Uhr, 8 Abende, Gebühr: 45,50 EUR, Ort: Forum Vitae Seminario, Leitung: Michaela Lutsch

Maler-Ratzka.de

flohQUADRAT
IHR PREMIUM REGALFLOHMARKT
Täglich Flohmarkt in Landsberg
www.floh-quadrat.de

3451 Entspannter Körper – Fließender Atem – Authentische Präsenz

NEU

Ein Wochenende für Körper und Seele

Ein entspannter Körper ist die Basis, um sich mit dem Atem zu verbinden, die Atemräume zu öffnen und in sich hinein zu lauschen. Wir kommen in Kontakt mit unserem Inneren, finden uns in unserer Mitte ein, kommen zur Ruhe. Verschiedene Körper-, Entspannungs- und Atemübungen sowie meditative Bilder und Phantasiereisen helfen uns, bei uns anzukommen, um mit einer unangestrengten authentischen Präsenz in unseren Alltag zu gehen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, eventuell Sitzkissen, Snack und Getränk für die Pause, Schreibzeug.

Samstag, 23.1.2016, 10.00–17.00 Uhr, Sonntag, 24.1.2016, 10.00–16.00 Uhr, 2 Tage, Gebühr: 65,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Petra Ringler

Petra Ringler (geb. 1964) ist ausgebildete Schauspielerin. Sie hat als Dozentin für Körper-Atem –Stimmarbeit an der vhs München und im freien Theaterbereich unterrichtet. Derzeit befindet sie sich in der Ausbildung zur Cranio-Sacral-Therapeutin. Ihr Anliegen ist es, in heutigen Zeiten der stetigen Erreichbar- und Verfügbarkeit, Menschen darin zu unterstützen, den Kontakt zu ihren eigenen inneren Ressourcen nicht zu verlieren.

3452 Entspannungstraining

NEU

Dieses Seminar ist eine kostbare Mischung aus verschiedenen Entspannungsverfahren, welche zum Teil, wie das „autogene Training", aus der Hypnoseforschung entstanden sind. Als „Anti-Stress-Training" konzipiert, soll der Kurs ermöglichen, für sich selbst die persönlich passenden Entspannungstechniken herauszufinden und einmal tiefer als üblich in die Welt der Körperwahrnehmung und der Imagination einzutauchen. Die Methodik ist so aufgebaut, dass Sie sich selbst zu beeinflussen lernen.

Bitte mitbringen: Ein Getränk und ev. einen Snack für die Pause. Samstag, 10.10.2015, 10.00–17.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 49,00 EUR, Ort: Landsberg, Adolph-Kolping-Straße 130b, Leitung: Heilpraktiker für Psychotherapie Edgar Hanak

3454 Achtsamkeit üben – Glücklicher und entspannter leben

NEU

An diesem Tag werden Sie verschiedene Meditationen, wie z. B. Zen-Meditation, Vipassana, Kundalini, Lach-Yoga, verschiedene Entspannungstechniken, Qi Gong und Shiatsu kennenlernen. Die Übungen sind gut in den Alltag zu integrieren und können Ihnen helfen, mehr innere Ruhe und Lebensenergie zu finden. Bei Rückenproblemen, Schlaflosigkeit, nervösen Störungen, beginnendem Burnout und chronischen Krankheiten können die Übungen eine gute Wirkung erzielen. Themen: Achtsamkeit; Wie gehe ich mit mir um? Was tut mir wirklich gut? Wie gehe ich mit Alltagsstress um?

Bitte mitbringen: 1 Stein (Halbedelstein oder einen gefundenen Stein), 1 Postkarte oder sonstiges Bild, bequeme Kleidung, Hausschuhe oder Socken, 1 kleines Kissen, 1 Decke, Getränk u. evtl. Brotzeit.
Sonntag, 6.12.2015, 10.00–16.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 29,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Monika Meil

Unser Tipp:
Wer mindestens 15 Stunden in der Woche berufstätig ist, kann die Bildungsprämie beantragen. Mit der Bildungsprämie bezahlt der Staat 50% der Kursgebühr. Bitte informieren Sie sich vor der Anmeldung bei der Beratungsstelle in der vhs Buchloe, Telefon 08241 90233.

3457 Stressbewältigung durch Achtsamkeit - (MBSR) - Einführungsabend

Mindfulness-Based-Stress-Reduction – nach Prof. Jon Kabat-Zinn

Einführungsabend zum 8-Wochen-Kurs (mit Voranmeldung)
Im ersten Teil des Einführungsabends erhalten Sie grundsätzliche Informationen zu Inhalt und Ablauf des MBSR-8-Wochen-Kurses. Anschließend finden individuelle Einzelgespräche statt, in denen Sie ggf. auch persönliche Fragen klären können, um sich abschließend bezüglich der Teilnahme verbindlich zu entscheiden. Die Kenntnis der Inhalte der Einführungsveranstaltung ist Voraussetzung für die Teilnahme am 8-Wochen-Kurs.

Dienstag, 13.10.2015, 18.00–19.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3, Leitung: Dr. Angelika Zesakes, Ärztin, MBSR-Lehrerin

3457A Stressbewältigung durch Achtsamkeit - (MBSR) - 8-Wochen-Kurs

Mindfulness-Based-Stress-Reduction – nach Prof. Jon Kabat-Zinn

Ziel dieses intensiven Achtsamkeitstrainings ist es, aufmerksam und bewusst im gegenwärtigen Augenblick zu leben und auch mit Stress, Schmerzen und chronischen Krankheiten wirkungsvoll umzugehen durch Achtsamkeitsmeditation und Körpergewahrsein. Thematische Inhalte des Kurses sind Stressbewältigung, achtsame Kommunikation und Ernährung, die Wahrnehmung der Welt und des eigenen Körpers. Durch den achtsamen Umgang mit sich selbst kann bereits nach kurzer Zeit, eine Verbesserung von Entspannungsfähigkeit, Lebensfreude und Selbstvertrauen erfahrbar werden. Des Weiteren kann sich eine dauerhafte Verminderung körperlicher und psychischer Symptome einstellen. So unterstützen Sie ggf. laufende Therapieprozesse und leisten einen aktiven Beitrag zur Aufrechterhaltung Ihrer Gesundheit.
Die Teilnahme verpflichtet zu einem täglichen 45-minütigen Übungsprogramm zu Hause (mit Hilfe von CDs) an 6 Tagen pro Woche über die gesamte Kursdauer. Bitte bequeme und warme Kleidung, dicke Socken, Unterlage, Kissen und Decke sowie Getränk mitbringen. In der Teilnehmergebühr sind Kursunterlagen und 4 CDs enthalten. Eine Bezuschussung des Kurses als Maßnahme der Primärprävention nach § 20 SGB V können Sie bei Ihrer Krankenkasse beantragen. Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Dienstag, 27.10.2015, 18.00–21.00 Uhr, Dienstag, 3.11.2015, 18.00–21.00 Uhr, Dienstag, 10.11.2015, 18.00–21.00 Uhr, Dienstag, 17.11.2015, 18.00–21.00 Uhr, Dienstag, 24.11.2015, 18.00–21.00 Uhr, Dienstag, 1.12.2015, 18.00–21.00 Uhr, Samstag, 5.12.2015, 10.00–17.30 Uhr, Dienstag, 8.12.2015, 18.00–21.00 Uhr, Dienstag, 15.12.2015, 18.00–21.00 Uhr, 8 Abende und ein Tag, Gebühr: 307,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Dr. Angelika Zesakes, Ärztin, MBSR-Lehrerin

3457B Stressbewältigung durch Achtsamkeit - (MBSR) - Abend der Achtsamkeit

Mindfulness-Based-Stress-Reduction – nach Prof. Jon Kabat-Zinn

Der Abend der Achtsamkeit ist ein Angebot für Menschen, die bereits an einem MBSR-8-Wochenkurs teilgenommen haben. Er bietet Gelegenheit zum gemeinsamen Üben mit Gleichgesinnten und zum Auffrischen der eigenen Achtsamkeitsarbeit, des weiteren zum erneuten Anknüpfen nach einer eventuellen Pause. Schwerpunkt ist das gemeinsame Praktizieren von Elementen aus dem 8-Wochen-Kurs, darüber hinaus gibt es inhaltliche Impulse zum Thema Achtsamkeit sowie Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch. Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken, Unterlage, Kissen, Decke, ggf. Getränk.

Dienstag, 22.9.2015, 18.00–20.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 19,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Dr. Angelika Zesakes, Ärztin, MBSR-Lehrerin

www.LOGO-WERBUNG-Landsberg.de
Tel. 08191 922315

MASSAGE

3460 Partnermassage Teil 1

Sich mal wieder richtig mit gegenseitiger Massage zu verwöhnen, macht Sie ausgeglichen, entspannt, vital und fördert Ihre Gesundheit und Ihr gutes Aussehen. Sie lernen einfache, gut wirksame Methoden aus dem Shiatsu und klassischer Massage kennen und werden einen schönen Tag miteinander verbringen. Anmeldung nur paarweise. Die Gebühr beträgt 29,00 EUR pro Person.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, 2 Decken und 2 Kissen bzw. Knierollen, 1 großes und 1 kleines Handtuch, Massageöl, Getränke und Brotzeit, Schreibzeug.
Sonntag, 15.11.2015, 10.00–17.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 29,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Monika Meil

3461 Partnermassage Teil 2

An diesem Tag lernen Sie weitere Techniken aus dem Shiatsu und klassischer Massage kennen. Vor allen Dingen werden wir die Vorderseite, den Bauchraum, Arme und Beine mit besonders angenehmen Massagen verwöhnen, die sehr entspannend, aber auch vitalisierend wirken. Sie lernen neue interessante Akupressurpunkte kennen, mit denen Sie im Alltag dem Partner aber auch sich selbst Gutes tun und einige leichtere Beschwerden wegmassieren können. Insgesamt werden Sie einen entspannten Wohlfühltag erleben. Anmeldung bitte immer für zwei Personen. Dieser Kurs kann auch unabhängig von Teil 1 gebucht werden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, 2 Decken und 2 Kissen bzw. Knierollen, 1 großes und 1 kleines Handtuch, Massageöl, Getränke und Brotzeit, Schreibzeug.
Sonntag, 10.1.2016, 10.00–16.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 25,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Monika Meil

YOGA

3501 Yoga für den Beckenboden

NEU

Der Kurs ist für Yoga-Neulinge, Anfänger oder Fortgeschrittene geeignet. Der Beckenboden steht im Zentrum dieses Kurses. Übungen aus dem Hatha Yoga helfen, den Beckenboden zu erspüren und die drei Beckenbodenschichten zu lockern bzw. zu kräftigen. In den Yogaübungen merken Sie auch, wie sich die Stellung des Beckens auf die gesamte Rückenmuskulatur und auf den gesamten Bewegungsapparat auswirkt. Deswegen ist Beckenbodentraining auch immer Ganzkörpertraining.
Bitte mitbringen: bequeme (Sport) Kleidung, (Woll-) Decke.
Dienstag, 29.9.2015, 10.45–12.15 Uhr, 5 Vormittage, Gebühr: 34,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Melanie John, Dipl. Pädagogin, Yogaübungsleiterin für Schwangere & Rückbildung, Yogaübungsleiterin für Senioren

3502 Yoga zur Stärkung des Immunsystems in der Landsberger Salzgrotte

NEU

Yoga tut gut und stärkt das Immunsystem. Wir nutzen für diesen Kurs die beruhigende Atmosphäre in der Landsberger Salzgrotte und die Heilwirkung der salzhaltigen Luft auf die Atemwege. Die Übungen aus dem Hatha Yoga werden im Sitzen oder Stehen durchgeführt, überwiegend als fließende Bewegungsabfolgen im Rhythmus der eigenen Atmung. Die Übungen werden systematisch aufgebaut und sind somit auch für Yoga-Neulinge geeignet.
Für Teilnehmende mit akuten und starken Schulter- und Rückenproblemen ist der Kurs „Heilkraft des Atems – Atemübungen in der Landsberger Salzgrotte“ (Nr. 3420) besser geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken (Schuhe können auch angelassen werden). Temperatur in der Salzgrotte: 19–20 Grad. In der Kursgebühr sind 6,50 EUR für die Salzgrotte enthalten.

Ayurveda Oase Penzing
Claudia Pees
(Ausbildung an der Seva-Akademie München)
Adalbert-Stifter-Str. 14a
86929 Penzing
Telefon: 08191-640 89 93
Mobil: 015 22-953 63 53
claudia.pees@hotmail.de
* Abhyanga - Ganzkörperölmassage
* Garshan -Seidenhandschuhmassage
* Udvartana - Pulvermassage
* Pinda Sweda - Stempelmassage
* Mukabhyanga - Gesichtsmassage
* Shiroabhyanga - Kopfmassage
* Padabhyanga - Fußmassage
Individuelle Geschenkgutscheine zum Muttertag, Geburtstag etc.
www.ayurveda-oase-penzing.de

Freitag, 2.10.2015, 15.45–16.45 Uhr, 3 Nachmittage, Gebühr: 24,50 EUR, Ort: Landsberger Salzgrotte, Münchnerstr. 34, Leitung: Melanie John, Dipl. Pädagogin, Yogaübungsleiterin für Schwangere & Rückbildung, Yogaübungsleiterin für Senioren

3503 Yoga – Entspannung – Atmung – Meditation

Asanas (Körperstellungen) und Atemübungen für den Körper, Entspannung für die Seele, Konzentrations- und Meditationsübungen für den Geist. Vermittelt werden leichte und fortgeschrittene Yoga-Übungen. Auch geeignet für Neueinsteiger. Bitte Sportkleidung tragen und eine Decke mitbringen.
Am 13.10.2015 findet kein Unterricht statt.
Dienstag, 29.9.2015, 8.30–10.00 Uhr, 10 Vormittage, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Marianne Greif

3504 Yoga – Entspannung – Atmung – Meditation

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3503
Am 13.10.2015 findet kein Unterricht statt.
Dienstag, 29.9.2015, 17.30–19.00 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Marianne Greif

3505 Yoga – Entspannung – Atmung – Meditation

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3503
Am 13.10.2015 findet kein Unterricht statt.
Dienstag, 29.9.2015, 19.00–20.30 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Marianne Greif

3506 Yoga für den Rücken

Durch Yogahaltungen entwickelt der Mensch ein gesundes Gleichgewicht zwischen Flexibilität, Kraft, Ausdauer und Stabilität. Yoga hilft bei Rückenbeschwerden, Kopfschmerzen, löst Verspannungen und hat Einfluss auf die Verdauung, Hormone und das vegetative Nervensystem. Die Beobachtung des Atems verfeinert die Körperwahrnehmung, bei der Entspannung wird die Ruhe gefördert.
Mittwoch, 30.9.2015, 17.30–19.00 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 101,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Evi Huber

3507 Yoga für den Rücken

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3506
Mittwoch, 30.9.2015, 19.15–20.45 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 101,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Evi Huber

3508 Intensive Yoga

Intensive Yoga ist ähnlich wie Power Yoga ein kraftvoll-dynamischer Mix von Yoga-Flows, bei dem Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit trainiert werden. Durch Verbindung von bewusster Atmung und Bewegung (Vinyasa) wird die Aufmerksamkeit auf den Körper gelenkt. Der Kopf wird frei von Gedanken, innere Ruhe und Gelassenheit entstehen. Stress wird abgebaut.
Freitag, 2.10.2015, 10.00–11.30 Uhr, 15 Vormittage, Gebühr: 101,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Eva-Maria Weiß

Haare für immer weg! mit SHR Technologie
Finning • 08806 92 46 14 • Susanne Maier • www.dauerhafte-haarentfernung-landsberg.de
Dauerhafte Haar entfernung

www.LOGO-WERBUNG-Landsberg.de
Tel. 08191 922315

3509 Intensive Yoga

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3508
Freitag, 2.10.2015, 8.15-9.45 Uhr, 15 Vormittage, Gebühr: 101,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Eva-Maria Weiß

3510 Yoga der Energie

Der Fokus liegt auf fließenden Bewegungen, Dehnungen und Entspannungselementen. Die Geschmeidigkeit der Muskulatur wird gefördert, Muskelverspannungen werden gelöst, Gelenksstrukturen werden mobilisiert und die Durchblutung verbessert. Wir verbessern durch Atmung und Muskelkontraktion den Energiefluss im Körper und fördern so unsere Gesundheit.
Mittwoch, 30.9.2015, 8.45–10.00 Uhr, 15 Vormittage, Gebühr: 85,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Margit Dittlein

3511 Power Yoga Workshop

NEU

Die Verbindung von Kraft und Freiheit

Power Yoga für Anfänger? Das ist doch nur etwas für Akrobaten, oder? Doch wenn Sie mit einem sanften Stil beginnen, bleiben Sie vielleicht für immer dabei. Power Yoga ist eine Methode, um zunächst rein körperliche Übungen mehr und mehr in Meditation zu verwandeln und damit den Geist zu schulen. Es sind keine bestimmten körperlichen Voraussetzungen nötig. Sie können sanft und langsam mit dieser Art der Yoga Praxis beginnen und sich in Ihrem Tempo steigern. Es werden grundlegende Standhaltungen, vorbereitende Übungen, Sitzhaltungen, abschließende Übungen, einfache Atem- und Aufwärmtechniken vorgestellt und angeleitet.
Samstag, 14.11.2015, 15.00–17.30 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 19,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Thomas Stadler

3512 Hatha-Yoga nach Dr. Swami Gitananda

„Yoga ist eine Lebensart, ein Weg, das Leben in Harmonie und Ganzheit zu erfahren“ (Dr. Swami Gitananda).
Ziel ist es, Harmonie und Zufriedenheit in uns selbst und mit unserer Umwelt zu erlangen. Durch die Yogapraxis lernt man den Körper, die Gedanken und die Gefühle wahrzunehmen und zu sich selbst zu finden. Yoga fördert die Konzentration, ist Spannung und Entspannung, schenkt uns mehr Kraft, Leichtigkeit, Beweglichkeit und Freude! Die Yogastunde beginnt mit einer Eingangsmeditation, es folgen Körper- und Atemübungen. Die Stunde endet mit einer Tiefenentspannung.
Donnerstag, 1.10.2015, 20.10–21.40 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 94,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Rita Blenninger

3513 Hatha-Yoga nach Dr. Swami Gitananda

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3512.
Donnerstag, 1.10.2015, 18.30–20.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 94,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Rita Blenninger

3514 Mutter Kind Yoga

NEU

Yoga für die Mutter und Sing- und Bewegungsspiele für das Kind (0-3 Jahre)

Zu Beginn der Yogastunde gibt es Sing- und Bewegungsspiele für die Kinder. Während danach die Mütter Yoga machen, spielen die Kinder miteinander im Raum, schauen zu oder werden in einzelnen Yogaübungen mit eingebunden. Die Übungen aus dem Hatha Yoga kräftigen Beckenboden-und Beinmuskulatur, dehnen und lockern Schulter- und Rückenmuskulatur und schaffen kleine Ruhe- und Wohlfühlinseln für den Alltag. Körper, Geist und Seele können in Einklang gebracht werden. Der Kurs ist auch für Schwangere geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme (Sport) Kleidung, Spielsachen für das Kind.
Dienstag, 29.9.2015, 9.00–10.30 Uhr, 5 Vormittage, Gebühr: 39,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Melanie John, Dipl. Pädagogin, Yogaübungsleiterin für Schwangere & Rückbildung

3515 Yoga für Fortgeschrittene

Yoga macht Spaß und tut gut. Wir üben Körperstellungen (Asana) als fließende Abläufe, Atem-, Konzentrations- und Meditationstechniken. Die Übungen werden schrittweise aufgebaut, im Einklang mit dem persönlichen Atemrhythmus. Alle Übungen können in verschiedenen Variationen geübt werden, je nach den individuellen Möglichkeiten. Neuanmeldungen für diesen Kurs bitte nur bei mindestens einem Jahr Erfahrung mit pranayama (Atemübungen). Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke und wenn möglich auch eine Übungsmatte.
Montag, 28.9.2015, 18.15–19.45 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Windach, Aula Grundschule, Leitung: Dorothea Schwarz

3516 Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3515.
Montag, 28.9.2015, 20.00–21.30 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Windach, Aula Grundschule, Leitung: Dorothea Schwarz

3517 Sanftes Yoga für Ältere

In diesem Kurs lernen wir mit einfachen, gezielten Yogaübungen unseren gesamten Körper besser zu bewegen, zu dehnen und zu stretchen. Eine ausgewogene Haltung wird gefördert und die Wirbelsäule vor Abnutzung und Versteifung bewahrt. Yoga verbessert das Allgemeinbefinden, hilft gegen Stress, Unruhe und Schlafstörungen. Der Atem wird freier und fließender. Unsere „Lebensbatterie“ wird aufgeladen, damit wir gesund und fit bleiben.
Am 20.10.15 findet kein Unterricht statt.
Dienstag, 29.9.2015, 9.30–11.00 Uhr, 15 Vormittage, Gebühr: 101,00 EUR, Ort: Haus am Rossmarkt, Leitung: Ingeborg Helene Heidenreich

3519 Hasya-Yoga – Lach Dir den Stress von der Seele mit Lach-Yoga

Lachen ist Schokolade für die Seele. Lach-Yoga ist eine ganzheitliche Methode, die mit einfachsten Mitteln natürliche Kräfte mobilisiert. Jeder kann jederzeit mit Lach-Yoga beginnen. Es ist für jung und alt, dick und dünn, groß und klein geeignet. Lach-Yoga ist einfach in der Anwendung und effektiv in seiner Wirkung. Es besteht aus einer Kombination aus Klatsch-, Atem- und Lachübungen. Lachen ist die einfachste Art der Meditation. Gönnen wir uns eine Auszeit von Alltag, Stress und Sorgen.
Bitte mitbringen: Ein Getränk, denn lachen macht durstig.
Freitag, 27.11.2015, 19.00–20.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 16,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Friederike Brechenmacher

3520 Hasya-Yoga – Lach Dir den Stress von der Seele mit Lach-Yoga

Beschreibung siehe Kurs 3519.
Bitte mitbringen: Ein Getränk, denn lachen macht durstig.
Donnerstag, 14.1.2016, 19.00–20.30 Uhr, 4 Abende, Gebühr: 48,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Friederike Brechenmacher

floh QUADRAT
IHR PREMIUM REGALFLOHMARKT
Täglich Flohmarkt in Landsberg
www.floh-quadrat.de

Maler-Ratzka.de

3521 Hasya-Yoga – Lach Dir den Stress von der Seele mit Lach-Yoga

Kurs im Rahmen der Woche der Inklusion
Beschreibung siehe Kurs 3519. Für Menschen mit Behinderung ist die Teilnahme kostenlos. Bitte bei der Anmeldung angeben.
Bitte mitbringen: Ein Getränk, denn lachen macht durstig.
Donnerstag, 15.10.2015, 19.00–20.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 16,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Friederike Brechenmacher

3522 Yoga für Fortgeschrittene

In dieser Stunde geht es um die Verbindung von Körper und Geist. Fließende Bewegungsabläufe sowie gehaltene Körperübungen (Asanas) schenken mehr Beweglichkeit, Kraft und Stabilität und aktivieren Kreislauf und Stoffwechsel. Atemübungen (Pranayama) lassen den Atem tiefer werden, reinigen die Atemwege und energetisieren den gesamten Körper. In der Entspannung am Schluss der Stunde wird die Wahrnehmung sensibilisiert. Körper und Geist gelangen in einen wohltuenden Entspannungszustand, der zu innerer Ruhe und Gelassenheit führen kann. Vorkenntnisse sind erwünscht.
Dienstag, 29.9.2015, 10.15–11.45 Uhr, 10 Vormittage, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Tatjana Proksch

3523 Yoga

Yoga ist eine Jahrtausende alte Wissenschaft der Selbstfindung und bedeutet die Verbindung von Körper, Geist und Seele. Hatha-Yoga, der Bereich der Körperübungen ist ein wichtiger Bestandteil dieser Lehre. Durch Asanas (Körperstellungen) und sanfte Dehnungs- und Kräftigungsübungen gelangen wir zu mehr Beweglichkeit, Flexibilität und Ausgeglichenheit und beugen so auch Verspannungen und Blockaden vor. Entspannung, Meditation und Atemtechniken runden die Stunde ab.
Am 19.10.2015 findet kein Unterricht statt.
Montag, 28.9.2015, 17.00–18.30 Uhr, 12 Abende, Gebühr: 81,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Ingeborg Helene Heidenreich

3524 Yoga

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3523.
Am 19.10.2015 findet kein Unterricht statt.
Montag, 28.9.2015, 18.45–20.15 Uhr, 12 Abende, Gebühr: 81,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Ingeborg Helene Heidenreich

GESUNDHEIT FÜR FRAUEN

3700 Beckenbodengymnastik

Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte
Für viele Frauen ist ihr Beckenboden ein eher unbekanntes Körpergebiet. Doch wussten Sie, dass der Beckenboden mitverantwortlich ist für unser Körpergefühl, unsere Haltung, unsere Figur und somit auch für unser inneres und äußeres Erscheinungsbild? Bei vielen Frauen, auch schon bei ganz jungen, ist der Beckenboden zu schwach. Häufig kommt es zu einer Senkung der Blase, Gebärmutter oder Scheide. So ist Inkontinenz, unfreiwilliger Harn- oder Stuhlabgang eines der Hauptsymptome eines kraftlosen Beckenbodens. Mit diesem Kurs tun Sie etwas für Ihre Lebensqualität.
Montag, 9.11.2015, 19.30–21.00 Uhr, 7 Abende, Gebühr: 47,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Irene Spinnler-Metschl

3701 Beckenbodengymnastik- Intensivierungskurs

Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte
Beschreibung siehe Kurs 3700. Dieser Kurs ist gedacht für TeilnehmerInnen, die schon einmal einen Kurs besucht haben. Wir intensivieren die schon gelernten Übungen und erlernen Neues.

Lu Jong-Tibetisches Heilyoga

Lu Jong
Tulku Lobsang
Tibetan Healing Yoga
5 Abende - Die Bewegungen der 5 Elemente nach
Tulku Lobsang
ab 19.2.2016 im Lichtpunkt Landsberg
immer freitags von 19–20[30] Uhr
Infos: nicoleammer@t-online.de · Tel.: 0 81 94 / 93 13 82 · www.lujong.org

Montag, 11.1.2016, 19.30–20.30 Uhr, 4 Abende, Gebühr: 18,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Irene Spinnler-Metschl

3501 Yoga für den Beckenboden

NEU

Der Kurs ist für Yoga-Neulinge, Anfänger oder Fortgeschrittene geeignet. Der Beckenboden steht im Zentrum dieses Kurses. Übungen aus dem Hatha Yoga helfen, den Beckenboden zu erspüren und die drei Beckenbodenschichten zu lockern bzw. zu kräftigen. In den Yogaübungen merken Sie auch, wie sich die Stellung des Beckens auf die gesamte Rückenmuskulatur und auf den gesamten Bewegungsapparat auswirkt. Deswegen ist Beckenbodentraining auch immer Ganzkörpertraining.
Bitte mitbringen: bequeme (Sport) Kleidung, (Woll-) Decke.
Dienstag, 29.9.2015, 10.45–12.15 Uhr, 5 Vormittage, Gebühr: 34,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Melanie John, Dipl. Pädagogin, Yogaübungsleiterin für Schwangere & Rückbildung, Yogaübungsleiterin für Senioren

Frau **Melanie John** ist Jahrgang 1974. Die Diplom Pädagogin und Yogaübungsleiterin für Kinder, Schwangere & Rückbildung und Senioren bietet in diesem Semester erstmals Hatha Yoga Kurse in der vhs Landsberg an. In ihren Kursen lernen Sie die eigenen Stärken zu erkennen und zu fördern, die eigenen Grenzen zu erkennen und zu achten und sich an Beweglichkeit, Dehnbarkeit und Kraft zu erfreuen.

3702 Hormone in Balance – Wertvolles Wissen für Frauen ab 40

Ein Vortrag mit vielen Informationen und wertvollen Tipps rund um die Wechseljahre. Was haben z. B. Infektanfälligkeit, PMS, Panikattacken oder Gewichtszunahme mit dieser Lebensphase zu tun? Was sind natürliche Hormonhilfen und welche Möglichkeiten hat die Phytotherapie? Des weiteren erhalten Sie einige Anti-Aging Tipps sowie ein Skript der Kursleiterin. Die Gebühr für das Skript, Getränke und einen Snack ist in der Kursgebühr enthalten.
Montag, 19.10.2015, 18.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 18,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Monica Stadler-Gullotta, Coach & Wechseljahre-Beraterin

3703 Hormone in Balance – Wertvolles Wissen für Frauen ab 40

Beschreibung siehe Kurs 3702. Die Gebühr für das Skript ist in der Kursgebühr enthalten.
Donnerstag, 28.1.2016, 10.00–12.30 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 18,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Monica Stadler-Gullotta, Coach & Wechseljahre-Beraterin

Maler-Ratzka.de

www.LOGO-WERBUNG-Landsberg.de
Tel. 08191 922315

GESUNDHEITSTHEMEN

3801 Impfungen – ein kritisches Thema

Der Ausbruch der Masern im Frühjahr 2015 und die Reaktionen der Politik zeigen: Impfen ist ein brandaktuelles Thema und ein heiß diskutiertes noch dazu. Die einen sind für Impfungen, andere dagegen. Wie bei allem liegt die Antwort irgendwo in der Mitte: Impfungen sind wichtig, aber nicht alles, was Pharmaindustrie, Ärzte und die ständige Impfkommission (Stiko) empfehlen, ist auch sinnvoll – spielen doch im Einzelfall auch nicht unerhebliche finanzielle Interessen eine große Rolle. Der aufgeklärte, mündige Patient ist hier gefragt, um selbst entscheiden zu können, was sinnvoll ist und was nicht.

Donnerstag, 26.11.2015, 19.00–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Stefan Grießinger, Heilpraktiker

3802 Tinnitus – Der lange Weg zur Ruhe im Ohr

Obwohl Tinnitus oft als Phänomen des lauten und stressüberladenen 21. Jahrhunderts bezeichnet wird, ist das ständige Ohrgeräusch bereits seit der Antike bekannt. Wie aber entsteht dieses Geräusch? Gibt es Warnsignale? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Was kann ich selbst tun und was sollte ich in meinem Leben ändern? Die Antworten auf diese und viele weitere Fragen erhalten Sie in diesem Vortrag.

Montag, 19.10.2015, 19.00–22.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Angela Obermaier, Heilpraktikerin

3803 SOS aus dem Auge – chronische Augenerkrankungen verstehen, vorbeugen und behandeln

Altersbedingte Makuladegeneration (Ablagerungen in der Netzhaut mit zunehmendem Sehverlust), grauer Star (Linsentrübung) und Glaukom ("grüner Star") sowie Netzhautschäden durch Diabetes sind auf dem Vormarsch. Insbesondere die altersbedingte Makuladegeneration entwickelt sich zu einer Art Volkskrankheit und ist in Deutschland die Hauptursache für Erblindung. Wie entstehen diese Erkrankungen? Welche Vorbeugemaßnahmen gibt es? Wie ist die schulmedizinische Behandlung durch den Augenarzt und welche ergänzenden Möglichkeiten bietet die Naturheilkunde?

Montag, 23.11.2015, 19.00–22.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.1, Leitung: Angela Obermaier, Heilpraktikerin

3805 Freeletics – Aufgeben ist keine Option

Der Winter steht vor der Tür und mit der kalten Jahreszeit steigt die Zahl auf der Waage. Freeletics ist ein hoch intensiver Sport, den seit der Unternehmensgründung Millionen von Menschen weltweit betreiben. Doch was ist dieser neue Trend genau? Was braucht man für eine Trainingseinheit? In einem Erfahrungsbericht werden die Vor- und Nachteile dieses Sporttrends genau gegenüber gestellt.

Mittwoch, 21.10.2015, 18.00–20.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Christopher Winkler

3806 Augenschule

Die Augen sind die komplexesten Sinnesorgane des Menschen. Trotz aller Fortschritte in der Medizin lässt sich verlorenes Augenlicht bis heute nicht ersetzen. Das Sehtraining kann natürlich den Gang zum Augenarzt oder Optiker nicht ersetzen. Warum sieht man schlecht und was kann man beeinflussen, was kann man überhaupt tun? Die Referentin gibt eine theoretische Einführung. Das Sehen lässt sich auf natürliche Weise immer verbessern. Trainierbar ist die Sehfähigkeit bis ins hohe Alter!

Dienstag, 6.10.2015, 18.00–19.00 Uhr, 8 Abende, Gebühr: 42,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Mirjam Klupp

3809U Lebensmittelirrtümer – Augen auf beim Lebensmittelkauf

Die Industrie will so kostengünstig wie möglich produzieren, leider wirkt sich dies häufig auf die Qualität der Lebensmittel aus. Dieser Vortrag stellt Ihnen verschiedene Lebensmittel vor, die nicht regelmäßig konsumiert werden sollten. Sie erfahren allgemein Interessantes über unsere Ernährung, was Ihnen beim nächsten Einkauf oder beim Kochen helfen wird. Ein bewusster Verbraucher kennt sich aus und hat die Augen beim Lebensmittelkauf offen!

Dienstag, 26.1.2016, 19.00–20.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: Schondorf, Bücherei, Rathausplatz 1, Leitung: Maria Pischeltsrieder

3810 Homöopathische Hausapotheke für Hunde und Katzen

NEU

Am Anfang der Veranstaltung erfolgt eine kurze Einführung in die Grundlagen der Homöopathie. Die homöopathische Hausapotheke besteht, je nach individueller Zusammenstellung, aus ca. 50 verschiedenen Einzelmitteln. Die wichtigsten Arzneimittelbilder, die man im Haus haben sollte, werden an diesem Abend besprochen. Dazu gehören z. B. Bryonia, Chamomilla, Cantharis, Ignatia, Ipecacuanha, Okoubaka, Pulsatilla und Silicea. Die Grenzen der Homöopathie sowie die gesetzlichen Grundlagen zur Anwendung homöopathischer Arzneimittel bei Tieren werden ebenfalls besprochen.

Donnerstag, 12.11.2015, 19.00–20.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Dr. med. vet. Stephanie Schumacher

Dr. med. vet. Stephanie Schumacher
Als Tierärztin und Tierheilpraktikerin ist es mein Ziel, Naturheilverfahren und klassische Schulmedizin sinnvoll zu verknüpfen. Bei dieser ganzheitlichen Betrachtung steht nicht nur die Therapie sondern auch die Gesunderhaltung des Patienten im Vorderpunkt. Bereits während meiner ersten Stationen in verschiedenen Tierkliniken begann ich mich eingehend mit der Homöopathie zu beschäftigen und Patienten nicht mehr ausschließlich schulmedizinisch zu behandeln.
Nach verschiedenen einschlägigen Weiterbildungen habe ich Anfang 2015 meine eigene, mobile ganzheitliche Tierarztpraxis „VetMeditur" gegründet. Neben klassischen tiermedizinischen Leistungen sind meine Behandlungsschwerpunkte Homöopathie und Akupunktur (TCM).

3811 Naturheilverfahren in der Tiermedizin

NEU

An diesem Abend erhalten Sie Informationen über verschiedene Naturheilverfahren, die immer häufiger und mit gutem Erfolg in der Tiermedizin angewendet werden. Sie bekommen einen Einblick, welche Methoden bei welchen Tierarten und bei welchen Krankheiten zum Einsatz kommen. Genauer besprochen werden z. B. die Homöopathie, Bachblüten und Schüßler Salze, die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) sowie die Blutegeltherapie. Weiterhin wird der Unterschied zwischen Physiotherapie, Osteopathie und Chiropraxis
erläutert. Auch die Grenzen des Einsatzes von Naturheilverfahren sind Thema der Veranstaltung.

Dienstag, 19.1.2016, 19.00–20.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Dr. med.vet. Stephanie Schumacher

Unser Tipp:
Wer mindestens 15 Stunden in der Woche berufstätig ist, kann die Bildungsprämie beantragen. Mit der Bildungsprämie bezahlt der Staat 50% der Kursgebühr. Bitte informieren Sie sich vor der Anmeldung bei der Beratungsstelle in der vhs Buchloe, Telefon 08241 90233.

floh QUADRAT
IHR PREMIUM REGALFLOHMARKT
Täglich Flohmarkt
in Landsberg
www.floh-quadrat.de

3860 Die Schüßler-Mineralsalztherapie – Die Hausapotheke

Die von Dr. Wilhelm Schüßler im Jahre 1873 entdeckte Methode erfreut sich heute noch größter Beliebtheit. Sind Sie erschöpft, oft erkältet, leiden Sie unter Gelenk- oder Hautproblemen? Schlafen Sie schlecht, sind Sie gereizt oder unkonzentriert? Oder möchten Sie sich stärken, um gesund und vital durchs Jahr zu kommen? In diesem Kurs werden Sie die 12 homöopathisch aufbereiteten Haupt-Salze kennenlernen sowie ihre vielfältigen Kombinations- und Anwendungsmöglichkeiten. (Auch bei Laktoseintoleranz!) Aus der langjährigen Praxis für die einfache Handhabung im Alltag! Mit oder ohne Vorkenntnisse. Von 13:00–14:00 Uhr machen wir eine Mittagspause.
Samstag, 24.10.2015, 9.00–18.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 28,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3, Leitung: Sonja Lehr

Amedea Praxisgemeinschaft für ganzheitliche Heilkunde
Unser Behandlungsspektrum: Beschwerden an Rücken, Gelenken und nach Zahnkorrekturbehandlungen im Kieferbereich · Schmerzzustände Lern- und Anpassungsschwierigkeiten bei Kindern und Jugendlichen Seelische und körperliche Wechseljahrprobleme · Verspannungen und Überforderungssymptome · Folgen akuter und chronischer Krankheitsprozesse · Beschwerden unklarer Genese u.v.m.
Mehr Informationen unter: www.amedea-praxis.de
Schmiedgasse 8 · 86943 Thaining · t: 08194-99 89 365

Haare für immer weg! mit SHR Technologie
Finning · 08806 92 46 14 · Susanne Maier · www.dauerhafte-haarentfernung-landsberg.de
Dauerhafte Haar entfernung

MIT ALLEN SINNEN GENIESSEN

3901 Gemüsekuchen für alle!

Foto: Stefanie Salzer-Deckert / pixelio.de

Diese Rezepte berücksichtigen verschiedene Nahrungsmittelallergien und sind für jeden lecker, der sich für vegane Zubereitung interessiert. Pizza mit Antipasti Belag, Zwiebelflammkuchen, Mürbteigtarte mit gemischtem grünem Beilagensalat. Die Zubereitungen sind laktosefrei, glutenfrei, fructosearm und ohne Kristallzucker. Grundsätzlich wird kein Soja verarbeitet, jedoch wird optional Sojakäse zum Überbacken angeboten. Die Lebensmittel haben Bio-Qualität. Die Gebühr beinhaltet Materialgeld in Höhe von 7,00 Euro.
Bitte mitbringen: scharfes Messer, Schürze, Küchenhandtuch, Restebox.
Freitag, 23.10.2015, 17.00–20.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 26,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Sabine Melchin

3902 Veganes Kürbismenü – mit und ohne Gluten

In einem 3-Gänge-Menü bekommen wir einen Eindruck, wie vielfältig die Kürbisgewächse zuzubereiten sind. Die Vorspeise gestaltet sich durch eine leichte Kürbissuppe und selbst gebackene Kürbissemmeln mit Kürbiskernaufstrich. Für die Hauptspeise werden knusprige Zucchinischnitzel gebraten und dazu gibt es marinierten Ofenkürbis sowie einen frischen grünen Salat. Im Kuchen überzeugen uns Zucchini und Kürbis von ihrer süßen Seite. Die Rezepte sind ohne Gluten, die Semmeln können jedoch wahlweise mit Dinkelmehl oder glutenfrei zubereitet werden. Wir verwenden kein Soja und die Lebensmittel haben Bio-Qualität. Die Gebühr beinhaltet Materialgeld in Höhe von 10,00 Euro.
Bitte mitbringen: scharfes Messer, Schürze, Küchenhandtuch, Restebox.
Freitag, 13.11.2015, 17.00–20.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 29,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Sabine Melchin

3903 Veganes „Sonntagsmenü“ – glutenfrei und allergenarm

Wir bereiten Semmel- und Kartoffelknödel mit Blaukraut und Bratensauce zu. Als Nachspeise gibt es Bratapfel mit Vanillesauce. Die Rezepte sind frei von Gluten, Laktose, Soja und optional ohne Kristallzucker und Nüsse. Das Pendant zum traditionellen Sonntagsbraten! Alle Lebensmittel haben Bio-Qualität. Die Gebühr beinhaltet Materialgeld in Höhe von 10,00 Euro.
Bitte mitbringen: scharfes Messer, Schürze, Küchenhandtuch, Restebox.
Freitag, 27.11.2015, 17.00–20.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 29,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Sabine Melchin

3904 Vegane Geschenke aus der Küche

Ob Gastgeschenk oder kleines Weihnachtsgeschenk – in diesem Kurs warten nicht nur leckere vegane Rezepte auf ihre Zubereitung, sondern wir gestalten verschiedene Verpackungen und es gibt weitere Anregungen für jahreszeitliche Anlässe. Unter anderem bereiten wir eine kleine Pralinenauswahl zu, pikante Knabbereien und Fertigmischungen, die mit Anleitung verschenkt werden. Bitte selber eine Auswahl an Gläsern mitbringen, von der Größe eines Aufstrich-Glases bis zum Gurkenglas. Die Gebühr beinhaltet Materialgeld in Höhe von 12,00 Euro.
Bitte mitbringen: scharfes Messer, Schürze, Küchenhandtuch, Restebox.
Samstag, 28.11.2015, 15.00–18.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 31,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Sabine Melchin

3905 Die Faszination der griechischen Küche

Holen Sie sich in dieser kühlen, nebligen Herbstzeit ein Stück Urlaub zurück. Zu einer kulinarischen Entdeckungsreise durch das Sonnenland Griechenland möchte Sie dieser Kurs verführen. Dabei lernen Sie eine abwechslungsreiche Küche von unverfälschtem Charme kennen. Mit frischen, aromatischen, sonnengereiften Zutaten kochen wir nach Originalrezepten traditionelle, landestypische Gerichte, die wir anschließend bei Ouzo, Wein und griechischer Musik gemeinsam genießen. Sie erhalten eine Sammlung mit den Originalrezepten. Die Gebühr beinhaltet Materialgeld in Höhe von 14,00 Euro.
Bitte mitbringen: scharfes Messer, Schürze, Küchenhandtuch, Restebox.
Freitag, 22.1.2016, 18.00–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 33,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Küche, Leitung: Irene Sasse

3906 Asiatisch Kochen mit dem Wok

Wir kochen gemeinsam original chinesische und asiatische Gerichte im Wok, schnell und einfach. Wir lernen Gewürze und Soyasoßen kennen. Wir essen gemeinsam mit Stäbchen und reichen dazu Jasmin Tee. Die Kursgebühr beinhaltet Lebensmittel im Wert von 10,00 EUR.
Dienstag, 1.12.2015, 18.00–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 29,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Gaby Halim

3907 „DIM SUM“ (das Herz berühren)

Wir bereiten verschiedene asiatische Köstlichkeiten als Fingerfood oder Häppchen zu. Gedämpft, knusprig, pikant mit Fleisch und Gemüse und vielem mehr. Dazu gibt es verschiedene Dips. Lassen Sie sich überraschen. Die Gebühr beinhaltet Lebensmittelkosten in Höhe von 10,00 EUR.
Dienstag, 8.12.2015, 18.00–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 29,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Gaby Halim

flohQUADRAT
IHR PREMIUM REGALFLOHMARKT
Täglich Flohmarkt in Landsberg
www.floh-quadrat.de

3908 Running Sushi – Schnuppern in die Sushi-Welt

Warum nicht wie im fernen Japan selbst die Sushi-Röllchen zubereiten? Bei den vielen Sushi-Variationen ist bestimmt für jeden Geschmack etwas dabei. Lassen Sie sich überraschen, wie schnell und einfach, vor allem aber wie lecker und gesund die sind. Die Gebühr beinhaltet Lebensmittelkosten in Höhe von 12,00 EUR.
Mittwoch, 13.1.2016, 18.00–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 31,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Gaby Halim

3909 Waldeslust und Ernteglück

Herbstlicher Gaumenschmaus

Foto: uschi dreiucker / pixelio.de

Das Gute liegt so nah – schenkt uns doch der Herbst eine Fülle an Köstlichkeiten aus Wald und Feld, die Lust auf eine kreative Kochsession machen: Ob knusprige Teigtäschchen mit süß-sauren Waldpilzen, knackiger Herbstsalat mit gerösteten Nüssen und Beeren oder köstliches Wildragout mit Portwein an Pappardelle - alles schmeckt zum Weglöffeln lecker! Zum süßen Finale kommen Äpfel, Maronen & Co. ins Spiel. Freuen Sie sich auf ein Menü, mit dem Sie sich und Ihre Freunde verwöhnen können! Nach der Kochsession zelebrieren wir „Waldeslust“ bei Wein. Jeder Teilnehmer erhält ein Handout der exklusiven Rezepte. Bitte mitbringen: scharfes Messer, Schürze, Küchenhandtuch, Restebox. Die Gebühr beinhaltet Materialgeld in Höhe von 19,00 EUR.
Samstag, 10.10.2015, 17.00–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 38,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Kathleen Canady

3910 Kürbis trifft Zitronengras

Veganes Cross-Over-Menü

Die Küchen der Welt inspirieren uns zu Kreationen mit Pfiff – wer braucht da noch Fisch oder Fleisch? Wenn Sie Lust auf neue, kulinarische Ideen haben, dann freuen Sie sich auf eine kreative, vegane Kochsession: Zum Auftakt gibt es eine herbstliche Ingwer-Kürbis-Suppe mit Kokosmilch, gefolgt von Linsen-Falafel mit Karotten-Mango-Salat und einem Tahin-Joghurt-Dip. Zum Dessert kreieren wir ein beerenstarkes „Blitzeis“ mit veganem Sahnehäubchen. Nach der Kochsession genießen wir unser Menü bei Wein. Jeder Teilnehmer erhält ein Handout der leckeren Rezepte. Bitte mitbringen: scharfes Messer, Schürze, Küchenhandtuch, Restebox. Die Gebühr beinhaltet Materialgeld in Höhe von 19,00 EUR.
Samstag, 24.10.2015, 17.00–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 38,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Kathleen Canady

3911 Casablanca – „Ich schau dir in den Tontopf, Kleines...

Es duftet wie einst in „Rick's Café“ - nach Zimt und Cumin, geschmortem Fleisch und Gemüse, nach Minze und Orangenblüten. Diese köstlichen Aromen machen Appetit auf ein marokkanisches Schlemmermenü, das unter anderem in authentischen „Tajines“ aus Ton zubereitet wird. Zum Auftakt gibt es zwei raffinierte Salate, gefolgt von einer würzigen Rindfleisch-Tajine mit eingelegten Zitronen und einer Gemüse-Tajine mit Schalotten, Sultaninen und Mandeln. Als Beilage reichen wir knuspriges Fladenbrot. Zum Dessert erfrischt ein Melonensalat mit Minze und Orangenblütenwasser. Bei Wein schlemmen wir wie in „Rick`s Café“, begleitet von Sam am Piano. Jeder Teilnehmer erhält ein Handout der exklusiven Rezepte. Bitte mitbringen: scharfes Messer, Schürze, Küchenhandtuch, Restebox. Die Gebühr beinhaltet Materialgeld in Höhe von 19,00 EUR.
Samstag, 14.11.2015, 17.00–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 38,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Kathleen Canady

3912 Hot & Spicey – Frostschutz à la Carte

Entdecken Sie neue, feurige Favoriten zum Thema Curry & Co: Ob frische Glücksrollen mit scharfen Dips, feuriges Rindfleischcurry oder pfannengerührtes Gemüse mit Duftreis – alle Gerichte schmecken extrem lecker und heizen während der kalten Jahreszeit so richtig schön auf! Zum Dessert setzen flambierte Bananen den Schlusspunkt. Wie in Thailand servieren wir alle Speisen (außer dem Dessert) gleichzeitig und genießen unser Menü bei Wein. Für die Zubereitung des Menüs werden nur hochwertige Basics und frische Bioprodukte verwendet. Beim Vorbereiten und Kochen macht jeder Teilnehmer alles, d.h. jeder Handgriff wird eigenhändig „nachvollzogen“ - dann klappt es auch Zuhause. Jeder Teilnehmer erhält ein Handout der exklusiven Rezepte. Bitte mitbringen: scharfes Messer, Schürze, Küchenhandtuch, Restebox. Die Gebühr beinhaltet Materialgeld in Höhe von 19,00 EUR.
Samstag, 5.12.2015, 17.00–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 38,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Kathleen Canady

3913 Asiatisch-veganer Gaumenschmaus

Lust auf Chili, Koriander & Co? Dann freuen Sie sich auf kreative, neue Ideen für Ihren Speiseplan! Da in der südostasiatischen Küche von Haus aus keine Milchprodukte verwendet werden und die buddhistischen Völker keine getöteten Tiere essen, kommt sie der veganen Küche ganz unkompliziert entgegen. Welche Basis-Zutaten man braucht und wie sie wo verwendet werden, lernen Sie während der gemeinsamen Kochsession: Wir zaubern einen scharfen, thailändischen Mangosalat, zwei pfannengerührte Gemüse-Variationen aus Vietnam und China in Begleitung von Duftreis. Und zum Dessert gibt's eine süße Überraschung. Nach der Arbeit das Vergnügen: Genuss pur beim Wein. Bitte mitbringen: scharfes Messer, Schürze, Küchenhandtuch, Restebox. Die Gebühr beinhaltet Materialgeld in Höhe von 19,00 EUR.
Samstag, 6.2.2016, 17.00–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 37,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Kathleen Canady

3914 Easy Fisch

Dieser Kurs zeigt die Zubereitung einfacher und leckerer Fischgerichte für Ihre wöchentliche Fischmahlzeit. Schnelle und gesunde Feierabendgerichte aus leicht erhältlichen Grundprodukten wie z. B.: Forelle, Lachs oder Seelachs werden in diesem Kurs einfach und unkompliziert zubereitet. Zudem gibt es viele Tipps und Kniffe direkt vom Fischprofi. Der Kursleiter ist hauptberuflicher Fischereimeister am Starnberger See. Die Kursgebühr beinhaltet Lebensmittelkosten in Höhe von 17,00 EUR.
Freitag, 20.11.2015, 18.00–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 36,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Lars Müller

3915 Prima Pasta – Nudeln machen glücklich! Im Rahmen der Woche der Inklusion

Nudeln werden heißgeliebt und sind schnell zubereitet. Wir kochen unser Lieblingsessen, das so schön unkompliziert ist, mit zwei leckeren Soßen und verschiedenen Pastasorten. Hauptsache „al dente“. Zur Vorspeise gibt es Rucola-Tomatensalat mit Mozzarella. Zum Hauptgang bereiten wir Penne alla Napolitana (klassische Tomatensauce) und Linguine mit Zucchini und Lachs zu. Den Abschluß krönen wir mit einem „beerenstarken“ Fruchtsalat. Nach der Kochsession genießen wir unser leckeres Menü. Die Gebühr beinhaltet Materialgeld in Höhe von 17,00 EUR und ein Skript mit den Rezepten. Für Menschen mit Behinderung ist die Teilnahme kostenlos. Bitte bei der Anmeldung angeben.
Bitte mitbringen: scharfes Messer, Schürze, Küchenhandtuch, Restebox.
Dienstag, 13.10.2015, 16.30–20.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 36,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Kathleen Canady

www.LOGO-WERBUNG-Landsberg.de
Tel. 08191 922315

Maler-Ratzka.de

Vinos Barrón · Feines aus Spanien
Wein, Feinkost & Delikatessen
Lagerverkauf
Günstig durch Direktimport
www.vinos-barron.de · Freitag 14–18 h, Samstag 9–13 h · Gewerbering 1 · Ausfahrt A96 · 86922 Eresing

3916 Torten-Tuning – für Bastel- und Backfans jeden Alters

Motivtorten-Einsteiger-Workshop

Kreieren Sie Ihr persönliches Kuchen-Geschenk für Ihre Familie und Freunde. In unserem Kurs lernen Sie mit dem Werkstoff Fondant zu arbeiten. Fondant ist eine weiche Zuckermasse, die gefärbt und geformt werden kann und mit der auch Torten eingedeckt werden. An den ersten beiden Abenden gibt es eine Einführung in die Welt der Motivtorten und wir werden weihnachtliche Figuren wie etwa Weihnachts- oder Schneemann, Rentier und einen Elf modellieren. Am letzten Abend decken Sie eine von Ihnen zu Hause selbst gebackene und mitgebrachte Torte ein und dekorieren Sie mit Ihren Figuren. Bitte mitbringen: 1 Block Trockensteckschwamm (noch Originalverpackt oder in Alu- oder Klarsichtfolie eingepackt), am 3. Abend: Kuchen (max. 22 cm Ø und ca. 8 cm hoch), evtl. Kuchenpalette, großes Messer, große Backunterlage, großes Rollholz und, wenn vorhanden, zu Ihrer Torte passende Plätzchenausstecher. Die Kursgebühr beinhaltet Materialgeld in Höhe von 12,00 EUR.
Donnerstag, 8.10.2015, 19.00–22.00 Uhr, 3 Abende, Gebühr: 65,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Petra Weßner

3950U Whisky aus aller Welt

Verkostung und Whisky-Geschichten für Genießer

Eine aromatische Reise um die Welt des Whiskys: Verkostung von Premiumprodukten aus Schottland, Irland, USA sowie Bayern, Wales und Japan. Vom Geheimtipp und besten Single Malt der Welt über preisgekrönte Schnapsideen bis hin zu überraschenden Exoten. Für Genussanfänger & erfahrene Whisky Fans – denn Whisky ist komplex, aber nicht kompliziert! In der Kursgebühr ist ein Skript enthalten. Hinweis: Teilnahme erst ab 18 Jahre möglich, bitte vorher etwas essen!
Freitag, 23.10.2015, 20.00–22.30 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 55,00 EUR, Ort: Ort: Grundschule, Schulweg 2, Utting, vhs-Raum A 01, UG, Leitung: Annick Seiz

bezaubernd
Kindermode | Unikate | Limonigasse 302 | www.bezaubernd-landsberg.de

PATCHWORK CIRCLE
Ihr Wollgeschäft in Landsberg
Über 1.300 Stoffe & Zubehör!
Vorderer Anger 225 • 081 91 / 4 28 51 41

Kultur

PHILOSOPHIE

4000 Philosophisches Café

Einen Sonntagmorgen zu beginnen mit Denkanregungen, Impulsen für die eigene Lebenspraxis, mit lustvollen Begegnungen und Gesprächen, diesen Raum bietet das philosophische Café. Jede und jeder ist willkommen, ob als ZuhörerIn oder mit eigenen Beiträgen. Es geht immer um Fragen, die das eigene Leben betreffen, um Themen, die die Menschen früher genauso bewegten wie heute. Am Beginn steht ein kürzerer einführender Vortrag, kleinere Texte dienen als Inspirationsquelle, dem moderierten Gespräch gehört dann der weitere Vormittag. Es geht um einen lebendigen Austausch, in dem Spontanität aber auch Konzentration auf das Thema durch die Gesprächsführung gewährleistet wird. Eine Textsammlung wird den Teilnehmenden zur Verfügung gestellt.

4000A Was ist Aufklärung? K

Kant definierte Aufklärung als Mündigwerden. Den Beginn seiner berühmten Schrift: „Aufklärung ist der Ausgang des Menschen aus seiner selbstverschuldeten Unmündigkeit“ ist sicher einer der meist zitierten Sätze der Philosophiegeschichte. Warum fällt dies aber so schwer und lohnt es sich „erwachsen“ zu werden, wie die Philosophin Susan Neiman diesen Satz interpretiert? Was sind die Werte der Aufklärung, sollten wir sie gerade aktuell verteidigen? Was bedeuten sie für unser eigenes Leben?

Sonntag, 25.10.2015, 11.00–13.00 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: M.A. Karin Petrovic

4000B Peter Sloterdijk – die schrecklichen Kinder der Neuzeit K

In seinem neuen Werk, die schrecklichen Kinder der Neuzeit, als Schwarzbuch und als äußerst pessimistisch bezeichnet, sieht Peter Sloterdijk unsere Zivilisation in Gefahr. Es bestände eine zunehmende Asymmetrie zwischen Herkunft und Zukunft, zwischen dem woher wir kommen und dem, wohin wir gehen. Es ist eine Kritik an Fortschritts- und Innovationsbegeisterung. Bilden wir uns selbst ein Urteil über dieses viel kritisierte Buch und machen uns mit einigen Grundthesen dieses strittigen und streitbereiten Philosophen bekannt.

Sonntag, 6.12.2015, 11.00–13.00 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: M.A. Karin Petrovic

4000C „Du lebst, was Du denkst“ K

Jeder von uns hat eine bestimmte Weltanschauung, Denkweise, eine „Philosophie“. Der Philosoph Ludger Pfeil hat solche Denkweisen anhand verschiedenster Philosophentypen zusammengestellt, in denen wir uns wieder erkennen können und uns selber eventuell besser verstehen lernen. Genießer, Quergeister, Schwarzseher... Wir können uns wieder erkennen, sie reflektieren, auch überlegen, welche Lebenssicht wir korrigieren möchten. Auf jeden Fall kann es helfen, sich, aber auch andere besser zu verstehen.

Sonntag, 24.1.2016, 11.00–13.00 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: M.A. Karin Petrovic

4007 „Kampf der Kulturen“ oder „Weltethos“? K

„Was sollen wir tun?“ ist die zentrale Frage des Philosophen Immanuel Kant. Gibt es darauf eine verbindliche Antwort? Ist nicht vielmehr unsere Welt verstärkt von einem Kampf der Kulturen, Religionen und Wirtschaftsformen bestimmt? Sind also unsere ethischen Normen und Moralvorstellungen nur relativ, subjektiv, beliebig? Oder gibt es ein „Weltethos“? Gibt es Werte, die für alle gelten? Wenn ja, wie lassen sie sich begründen? Wir wollen uns auf dem Weg machen – orientiert an ausgewählten Gedanken klassischer und moderner Philosophen. Im Anschluss an den Vortrag kann die Thematik im Dialog vertieft werden.

Mittwoch, 27.1.2016, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4, Leitung: Elmar Bader Dipl.Theol.

LITERATUR

4100 Autorenwettbewerb der vhs-Schreibwerkstatt

Sagenhafte Verbrechen aus dem Lechrain

Die Schreibwerkstatt der VHS Landsberg und die Stadt Landsberg am Lech schreiben für das Jahr 2015 einen Autorenwettbewerb aus. Zum Thema „Sagenhafte Verbrechen aus dem Lechrain“ können bislang unveröffentlichte Kurzkrimis eingereicht werden.

Die weitreichendste Beachtung als regionale Landschaftsbezeichnung fand der Lechrain durch die 1855 erschienene volkskundliche Dokumentation „Aus dem Lechrain“ von Carl Freiherr von Leoprechting. Die Schilderung von bäuerlichem Brauchtum und Volksglauben gilt bis heute als klassisches Werk der Volkskunde. Heute ist vor allem die alteingesessene Bevölkerung Träger eines speziellen „lechrainischen“ Sonderbewusstseins. Trotz des schleichenden Rückzugs der regionalen Eigenheiten in Sprache und Brauchtum ist der Lechrain immer noch eine kulturell und historisch besonders geprägte Landschaft und kann von den umgebenden Regionen (Allgäu, Oberland) abgegrenzt werden. Quelle: Wikipedia.

Bedingung für eine Teilnahme ist, dass im Text das Motiv einer historischen Sage aus dem Lechrain vorkommt, bzw. beschrieben wird (z. B. das Feidlnanderl, der Mann ohne Kopf in der Pitzlinger Teufelsküche, die drei Späne zu Lichtenberg, das schwarze Pferd von Kaufering, etc.). Die Krimis müssen auch im Gebiet des sogenannten mittleren Lechrains verortet werden, also im wesentlichen im Gebiet des heutigen Landkreises Landsberg am Lech. Nähere Hintergründe zur geografischen Lage und zu den möglichen Sagenmotiven erhalten Sie auf der Website des Liccaratur-Verlages: www.liccaratur-verlag.de.

Pro Autor/Autorin darf nur eine Geschichte eingereicht werden, deren Urheber der Einreicher sein muss. Textumfang: Wir bitten, Manuskripte in 12-Punkte-Schrift, Typ Courier, bis maximal zehn Normseiten (60 Anschläge à 30 Zeilen = 1.800 Anschläge) einzureichen. Längere Geschichten werden nicht berücksichtigt! Gedichte, Theaterstücke, Songtexte, etc. finden ebenfalls keine Berücksichtigung. Bitte reichen Sie Ihren Beitrag jeweils ausgedruckt und auf CD-Rom gebrannt / USB-Stick gespeichert in einem gängigen Textformat (DOC, DOCX, TXT, PAP, etc.) ein. Das Manuskript ist zu anonymisieren und mit einem Kennwort zu versehen. Die Anschrift des Autors/der Autorin mit Telefonnummer und Mailadresse bitten wir in einem verschlossenen Begleitbrief beizulegen. In einem DIN A4-Umschlag sind also folgende Unterlagen einzureichen:

- 1 x Manuskript, ausgedruckt (mit Kennwort versehen),
- 1 x Manuskript auf CD-Rom gebrannt / USB-Stick (mit Kennwort versehen) und
- 1 x Umschlag, verschlossen mit persönlichen Daten (ebenfalls mit Kennwort).

Maler-Ratzka.de

www.LOGO-WERBUNG-Landsberg.de
Tel. 08191 922315

Einsendeschluss ist der 17. Januar 2016, es gilt das Datum des Poststempels. Einsendeadresse: Volkshochschule Landsberg, Stichwort: Autorenwettbewerb, Herkomerstraße 110, 86899 Landsberg.
Die besten 15 Beiträge werden in einer Anthologie im Herbst 2016 vom Liccaratur-Verlag veröffentlicht. Mit der Einreichung des Textes akzeptiert der Autor/die Autorin, dass der Text ohne weitere Vergütung in einer Anthologie veröffentlicht wird. Der Autor/die Autorin erhält zwei Belegexemplare und erklärt sich ausdrücklich mit einer Lektorierung des Textes einverstanden.

4101 Das Alter in der Literatur

Wie werden Alter und Alter (n)sprozesse in der Gegenwartsliteratur dargestellt? Welche kulturellen Zuschreibungen und Vorstellungen über das Alter werden durch literarische Texte vermittelt, zementiert oder in Frage gestellt? Im Kurs lesen und diskutieren wir ausgewählte Textpassagen aus den folgenden Romanen und einer Erzählung (wer Lust hat, darf natürlich alle Texte lesen, die vollständige Lektüre ist aber nicht Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs):
Jonathan Franzen: Die Korrekturen. Roman. Reinbek b. H. 2004.
Arno Geiger: Der alte König in seinem Exil. Roman. München 2011.
Annette Pehnt: Haus der Schildkröten. Roman. München 2008.
Barbara Bronnen: Am Ende ein Anfang. Roman. Zürich / Hamburg 2006.
Ingrid Noll: Der Hahn ist tot. Roman. Zürich 1993.
Christa Wolf: Leibhaftig. Erzählung. München 2002.
Dienstag, 12.1.2016, 9.30–11.00 Uhr, 4 Vormittage, Gebühr: 24,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4, Leitung: Dr. Susanne Wegener

Dr. Susanne Wegener ist Literatur- und Kulturwissenschaftlerin. Nach dem Magisterstudium der Amerikanistik und der neueren deutschen Literaturwissenschaft an der LMU München unterrichtete sie an der Universität Salzburg und promovierte 2012 über „Risiko und Spekulation als ästhetische und politische Strategien in der amerikanischen Gegenwartskultur". Ihr besonderes Interesse gilt der politischen Philosophie und der Schnittstelle zwischen Kunst und Politik.

4103 Schreibwerkstatt

Die Gruppe besteht seit Ende 2008 und hat im Jahr 2010 die Krimi-Anthologie „Der Hai im Lech" herausgebracht. Mit dem Autorenwettbewerb „Die Spur führt an den Lech" betrat sie 2012 erneut literarisches Neuland. Für diesen Herbst wird es wieder einen Autorenwettbewerb geben mit dem Titel: „Sagenhafte Verbrechen aus dem Lechrain" (siehe Kurs Nr. 4100). Die Schreibwerkstatt ist eine feste Einrichtung unter dem Dach der vhs, die den Teilnehmern Unterstützung bei der Arbeit mit Texten gibt. Bei den Treffen geht es beispielsweise um Brainstormings im Team, um Charaktere oder Handlungsstränge zu kreieren. Anhand von Impulsvorträgen und Schreibspielen erfolgt eine lebendige Wissensvermittlung. Themen sind unter anderem Aufbau eines Plots, Aufbau eines Spannungsbogens und Schreiben interessanter Dialoge. Beim ersten Treffen werden Ablauf und Programm des Semesters besprochen.
Freitag, 25.9.2015, 19.00–21.00 Uhr, Freitag, 9.10.2015, 19.00–21.00 Uhr, Freitag, 20.11.2015, 19.00–21.00 Uhr, Freitag, 18.12.2015, 19.00–21.00 Uhr, Freitag, 15.1.2016, 19.00–21.00 Uhr, 5 Abende, Gebühr: 5,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Klaus Pfaffeneder

Wir danken allen Unternehmen, die mit einer Anzeige in diesem Programmheft die Arbeit der Volkshochschule unterstützen.

• Gesangsunterricht
• Stimmbildung
• Sprechstimmtraining
Sonja Berthel, dipl. Gesangspädagogin
Staadlich geprüfte Atem,- Sprech- und Stimmlehrerin
Telefon 08191 / 985530 · www.studio-vocalis.de

Haare für immer weg!
mit SHR Technologie
Finning • 08806 92 46 14 • Susanne Maier • www.dauerhafte-haarentfernung-landsberg.de
Dauerhafte Haar entfernung

4104 Schreibwerkstatt unterwegs...

in der Säulenhalle: Im Rahmen der Woche der Inklusion
Die Teilnehmer der Landsberger Schreibwerkstatt lesen in der Säulenhalle des Stadttheaters selbst verfasste Geschichten zum Thema „Kontraste". Die Lesung lehnt sich zum Teil an das Thema der Ausstellung von Andrea Skorpil (Kontraste – Termin von 8. bis 18.10.2015 in der Säulenhalle). Dabei kommt auch der Grundgedanke der Inklusionswoche (10. bis 18.10.2015) des Landkreises Landsberg zum Tragen. Kontraste und Inklusion greifen ineinander über und bieten so einen großen literarischen Spielraum. Durch die Lesung führen Andrea Skorpil und Uschi Pfaffeneder.
Sonntag, 11.10.2015, 15.30–17.00 Uhr, 1 Nachmittag, keine Gebühr, Ort: Säulenhalle beim Stadttheater, Schlossergasse

4110 Wie veröffentliche ich mein Buch?

Sie schreiben Romane oder Gedichte, Sachbücher oder Ihre Memoiren? Sie würden diese Texte gern gedruckt sehen? In der Regel bereitet es in der heutigen Verlagslandschaft große Schwierigkeiten, einen Verlag zu finden. Dieser Kurs will helfen, sich hier zu orientieren und optimale Lösungen für jeden Einzelnen herauszuarbeiten. Durch das Internet gibt es heute die Möglichkeit, das eigene Buch kostengünstig zu verlegen.
Kursinhalt: Überblick über die Verlagslandschaft; formale Voraussetzungen für die Texte, die Sie anbieten wollen. Welche Verlage kommen für Sie in Frage? Wie bieten Sie Ihre Texte optimal an? Was müssen Sie bei einem Verlagsvertrag beachten? Worauf müssen Sie bei Druckkostenzuschüssen achten? Sind Print-on-demand-Verlage der richtige Weg zum eigenen Buch? Wie veröffentlichen Sie Ihr Buch durch Self-publishing?
Samstag, 24.10.2015, 10.00–17.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 24,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2, Leitung: Dr. Günther Fetzer

MUSIK

4201 Gitarre 7. Semester

Wir spielen und singen Klassiker aus Folk, Pop, Rock und aktuelle Hits auf der Basis unterschiedlicher Schlagtechniken, Pickings. Neben den Grundakkorden kommen auch einzelne Barrè-Akkorde zum Einsatz. Seiteneinsteiger willkommen! Bitte vorherige Absprache mit dem Kursleiter unter: 08191 – 915152.
Donnerstag, 1.10.2015, 17.00–18.00 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 123,00 EUR, Ort: Jugendzentrum, Aktionsraum, Leitung: Martin Englmeier

4202 Gitarre für Anfänger – Liedbegleitung

Anhand wesentlicher Akkorde und Schlagrhythmen erüben wir uns die Grundlagen der Liedbegleitung. Von Anfang an benutzen wir dazu bekannte Songs aus Pop, Folk, Rock und Blues. Wir erlernen das Greifen und Umgreifen der Akkorde, singen dazu, üben parallel einfache Rhythmen, bis dies nach und nach zum fertigen Lied zusammenwächst.
Bitte mitbringen: Gitarre (Nylon- oder Stahlsaiten), Plektrum, Stift, eventuell Notenständer.
Donnerstag, 1.10.2015, 18.00–19.00 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 123,00 EUR, Ort: Jugendzentrum, Aktionsraum, Leitung: Martin Englmeier

Maler-Ratzka.de

www.LOGO-WERBUNG-Landsberg.de
Tel. 08191 922315

4203 Gitarre für Fortgeschrittene

Dieser Kurs gleicht inhaltlich dem Kurs 4202, erfordert aber etwas mehr Spielpraxis. Seiteneinsteiger willkommen! Bitte vorherige Absprache mit dem Kursleiter unter: 08191 – 915152.
Donnerstag, 1.10.2015, 19.00–20.00 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 123,00 EUR, Ort: Jugendzentrum, Aktionsraum, Leitung: Martin Englmeier

4205 Cajon – Percussion für den Hausgebrauch

Das Cajon (gespr.: Kachòn) erfreut sich als Percussion-Instrument wachsender Beliebtheit. Es ist klein wie eine Holzkiste und gleichzeitig ein Hocker, relativ einfach zu spielen, einsetzbar wie ein „Mini- Schlagzeug“ und doch vergleichsweise leise. Im Kurs erlernen wir die wesentlichen Anschlagsformen und erlernen Rhythmen zum Begleiten von Lagerfeuerliedern, also Musik aus Pop, Rock, Folk ... Der Kursleiter wird auch Songs auf der Gitarre spielen und singen, die von den Kursteilnehmern auf den Cajons begleitet werden.
Das Leihen eines Instruments gegen Gebühr ist auf Anfrage möglich (bitte 10 Tage vor dem Kurs beim Kursleiter melden). Dazu und bei sonstigen Fragen wenden Sie sich bitte an den Kursleiter (Tel. 08191 – 915152)
Der Kursleiter ist Gitarrist, Perkussionist und Liedermacher.
Donnerstag, 4.2.2016, 18.00–20.00 Uhr, 2 Abende, Gebühr: 33,00 EUR, Ort: Jugendzentrum, Aktionsraum, Leitung: Martin Englmeier

Unser Tipp: Musikgarten und Trommel-Spiel-Zauber finden Sie im Fachbereich Junge vhs

RATHAUSKONZERTE

RATHAUSKONZERTE LANDSBERG

Karten: 29 € / 26 € / 23 €, erm. 25 € / 22 € / 19 €
Vorverkauf: Theaterbüro, Schlossergasse 381 a, 86899 Landsberg a. L., Tel.: 08191 12 83 33, kartenverkauf@landsberg.de
Reisebüro Vivell, Hauptplatz 149, 86899 Landsberg a. L., Tel.: 08191 91 74 12, tickets@vivell.net
Abendkasse: 1h vor Vorstellungsbeginn Veranstalter: Kulturbüro der Stadt Landsberg, Tel.: 08191 12 83 06, kulturbuero@landsberg.de
Bei Erwerb eines Abonnements für die Saison 2015/16 für mindestens 3 Konzerte erhalten Sie eine Ermäßigung von 10%. Eine Anmeldung über die vhs ist nicht möglich.

4250 Rathauskonzert

Mein Beethoven
DIETER ILG (BASS) RAINER BÖHM (PIANO) PATRICE HÈRAL (DRUMS)
JAZZADAPTIONEN VON BEETHOVENS WERKEN
IN KOOPERATION MIT DEM STADTTHEATER LANDSBERG
(KEINE WERKEINFÜHRUNG)
Freitag, 30.10.2015, 20.00 Uhr, 1 Abend, Ort: Landsberg, Festsaal des Historischen RathausesN.N.

4251 Rathauskonzert

MENDELSSOHN BARTHOLDY
POULENC
WIDMANN
WEBER
JÖRG WIDMANN (KLARINETTE) OLIVER TRIENDL (KLAVIER)
FELIX MENDELSSOHN BARTHOLDY FRANCIS POULENC JÖRG WIDMANN
CARL MARIA VON WEBER
Werkeinführung 17.30 Uhr
Sonntag, 29.11.2015, 18.00 Uhr, 1 Abend, Ort: Landsberg, Festsaal des Historischen RathausesN.N.

4252 Rathauskonzert

THE PLEASANT COMPANION
DOROTHEE OBERLINGER (BLOCKFLÖTE) PETER KOFLER (CEMBALO)
VIRTUOSE MUSIK FÜR BLOCKFLÖTE UND CEMBALO AUS DEM BAROCKEN
LONDON
Werkeinführung 17.30 Uhr
KINDERKONZERT UM 16.00 UHR
Freitag, 22.1.2016, 18.00 Uhr, 1 Abend, Ort: Landsberg, Festsaal des Historischen Rathauses N.N.

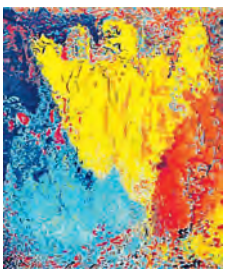
BILDENDE KUNST

4300 lechART Akademie Sommer 2016

Sich gestalterisch zu betätigen ist ein Urbedürfnis des Menschen, das in unserer heutigen Zeit oft zu kurz kommt. Mit der lechART Akademie vom 08.08. bis 12.08.2016 steht Landsberg wieder einmal ganz im Zeichen der Bildenden Kunst. Die Stadt bietet damit allen Kunstinteressierten eine Möglichkeit, sich aktiv und bewusst im Bereich Bildender Kunst weiter zu entwickeln. Mit regionalen, nationalen und internationalen Künstlern wird eine Woche auf hohem Niveau zum Thema „Leichtigkeit“ (anknüpfend an das Dominikus-Zimmermann Jahr) malerisch, zeichnerisch und bildhauerisch gearbeitet werden.
Zusätzlich zu den Workshops und Seminaren wird es Veranstaltungen geben, die die Kunst aus anderen Perspektiven und Blickwinkeln, auch mal kritisch, hinterfragen und beleuchten sollen: Worum geht es in der Kunst? Wieviel Freiheit braucht die Kunst und wo liegen ihre Grenzen?
Das genaue Angebot und die einzelnen Veranstaltungen werden im nächsten Programmheft der vhs im Januar 2016 erscheinen. Weitere Informationen erhalten Sie beim städtischen Kulturbüro (08191 128–306) oder bei der vhs Landsberg (08191 128–111). Leitung: Claudia Flörke, städt. Kulturamt, Katinka Schneweis, Künstlerin

4301 Lange Kunstnacht

Steven Hicks: Ausstellung seiner Bilder



Steven Hicks erzeugt mit einer manuelen Airbrush-Methode einen feinen Sprühnebel, der seine Formen verzahnt und überlagert. Dadurch schaft er eine faszinierende Tiefe und vibrierende, leuchtende Flächen. Der gebürtige Amerikaner hat an zahlreichenen Ausstellungen im In- und Ausland teilgenommen.
Samstag, 19.9.2015, 18.00–23.00 Uhr, 1 Abend, keine Gebühr, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Steven Hicks

4302 Aquarell Wochenende

Aquarell Grundlagen und Weiterführung in der Technik: von der genauen Vorlage zum individuellen Aquarell. Der Kurs ist für Anfänger sowie Fortgeschrittene gedacht. Ziel des Malkurses ist es, die eigene künstlerische Handschrift zu verfeinern, mit den Farben zu spielen und zu experimentieren. Bitte mitbringen: 2 Malblöcke rundumverleimt, mind. 30x40 cm, Mindestgewicht 300g, 1 Aquarellfarbkasten mit 12 großen Näpfen, 1 Aquarellpinsel mind. Größe 16 (z. B. „da Vinci-Cosmotop-MIX B“), Wasserbehälter, 1 weicher Bleistift, 1 weicher Radiergummi, 1 Taschenmesser, 1 Haushaltstuch (Papierrolle), 1 kleiner Aquarellschwamm und ein Schwammtuch.
Samstag, 14.11.2015, 10.00–17.00 Uhr, Sonntag, 15.11.2015, 10.00–17.00 Uhr, 2 Tage, Gebühr: 64,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.1, Leitung: Hans Dietrich

PATCHWORK CIRCLE
Ihr Wollgeschäft in Landsberg
Über 1.300 Stoffe & Zubehör!
Vorderer Anger 225 • 0 81 91 / 4 28 51 41

bezaubernd
Kindermode | Unikate | Limonigasse 302 | www.bezaubernd-landsberg.de

seit über 80 Jahren
Stefan JEHLE GmbH
Eisenwaren-Beschläge-Werkzeuge
Kompetenz, Zuverlässigkeit, Qualität.
Malteserstraße 444 • 86899 Landsberg • Telefon 0 81 91-38 80

Fett weg!
mit Kälte
Finning • 08806 92 46 14 • Susanne Maier • www.kryolipolyse-fett-weg.com

4303 Aquarell Wochenende

Aquarell Grundlagen und Weiterführung in der Technik: von der genauen Vorlage zum individuellen Aquarell. Der Kurs ist für Anfänger sowie Fortgeschrittene gedacht. Ziel des Malkurses ist es, die eigene künstlerische Handschrift zu verfeinern, mit den Farben zu spielen und zu experimentieren. Bitte mitbringen: 2 Malblöcke rundumverleimt, mind. 30x40 cm, Mindestgewicht 300g, 1 Aquarellfarbkasten mit 12 großen Näpfen, 1 Aquarellpinsel mind. Größe 16 (z. B. „da Vinci-Cosmotop-MIX B"), Wasserbehälter, 1 weicher Bleistift, 1 weicher Radiergummi, 1 Taschenmesser, 1 Haushaltstuch (Papierrolle), 1 kleiner Aquarellschwamm und ein Schwammtuch.
Samstag, 21.11.2015, 10.00–17.00 Uhr, Sonntag, 22.11.2015, 10.00–17.00 Uhr, 2 Tage, Gebühr: 64,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.1, Leitung: Hans Dietrich

4306 Aquarellkurs – Grundlagen der Malerei NEU

Im Mittelpunkt des Kurses steht die Beschäftigung mit den einzelnen Farben, ihren Mischmöglichkeiten und Differenzierungen sowie ihrer Wirkung auf den Menschen. Dabei wird in Aquarell-nass-in-nass- und Schichttechnik gearbeitet. Durch die einfachen Malübungen ist der Kurs auch für Anfänger geeignet oder für Menschen, die meinen, sie könnten nicht malen. Das Materialgeld in Höhe von 8,00 EUR (für Papier und Farben) ist direkt an die Kursleiterin zu bezahlen.
Samstag, 16.1.2016, 10.00–15.00 Uhr, Sonntag, 17.1.2016, 10.00–12.00 Uhr, 2 Tage, Gebühr: 28,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3, Leitung: Dipl. Kunsttherapeutin Julia Spengler

4308 Einfach Zeichnen

für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren

Wir begeben uns auf eine kreative Reise, lernen „sehen", skizzieren und zeichnen. Wir lernen verschiedenste Materialien und Techniken kennen. Probieren uns aus, legen ein Skizzenbuch an und werden im Laufe des Kurses künstlerisch wachsen. Wir beschäftigen uns mit grundlegenden Techniken und lernen diese zu beherrschen. Dinge, Situationen und Menschen selber zu erleben ist nicht durch Motivsuche im Internet zu ersetzen. Echt ist echt. Selbst angefertigte Skizzen sind authentisch und bilden unsere Sicht auf die Welt ab. Den Mut zu skizzieren, die Freude am Zeichnen und die technischen Grundlagen dazu, das wird dieser Kurs vermitteln. Der Kursleiter ist Grafiker und Illustrator, freischaffender Künstler
Bitte mitbringen: schwarze Filzschreiber in verschiedenen Stärken (Fineliner), Bleistifte, Zeichenkohle, Rötel, Pastellkreiden (oder Wachsmalkreiden), Kugelschreiber, Aquarellfarben, Skizzenpapier oder Skizzenbuch.
Mittwoch, 25.11.2015, 18.15–19.45 Uhr, 8 Abende, Gebühr: 56,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Robert Herzig

KUNST UND HANDWERK

4400 Byzantinische Ketten aus Kettenringen NEU

Wir fertigen aus gesägten Kettenringen mit Durchmessern bis 9mm und Drahtdicken zwischen 0,8 und 1,6 mm unter Zuhilfenahme von kleinen Zangen, etwas Geschick und einem guten Auge eine außergewöhnliche Halskette aus Edelstahl, wahlweise für Damen oder Herren, für Sie selbst oder als Überraschung für besondere Menschen. Der Kursleiter vermittelt das Basiswissen zur Kettenherstellung. Das Werkzeug wird im Kurs zur Verfügung gestellt. Materialkosten in Höhe von 20,00 EUR sind im Kurs direkt an den Kursleiter zu bezahlen.
Samstag, 24.10.2015, 9.00–15.30 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 24,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Christian Leitl

4403 Goldschmiedekurs

Der Kurs richtet sich an Anfänger/-innen, die gerne mit Metall kreativ sein möchten. Jede (r) kann in Silber, Kupfer oder Messing ein einfaches Schmuckstück nach eigener Wahl fertigen und dabei die Grundkenntnisse des Goldschmiedens erlernen. Materialkosten bitte direkt an die Kursleiterin entrichten, Papier und Bleistift bitte mitbringen.
Samstag, 24.10.2015, 10.00–16.00 Uhr, Sonntag, 25.10.2015, 10.00–16.00 Uhr, 2 Tage, Gebühr: 64,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Werkraum 1, B 0.1, Leitung: Birgit Meyer

4404 Goldschmiedekurs

Beschreibung siehe Kurs 4403.
Samstag, 21.11.2015, 10.00–16.00 Uhr, Sonntag, 22.11.2015, 10.00–16.00 Uhr, 2 Tage, Gebühr: 64,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Werkraum 1, B 0.1, Leitung: Birgit Meyer

4405 Deko

Schönes für Zuhause

Oft sind es kleine Deko-Dinge, die eine Wohnung oder ein Haus wohnlich und persönlich machen: eine Kerze hier, ein Bild dort, ein Kranz an der Tür, ein Willkommensgruß im Eingang. In diesem Kurs gestalten wir schöne Dinge für Ihr Zuhause, Deko mit Ihrer persönlichen Note. Wir werkeln an diesem Nachmittag 2-3 Projekte. Das Material wird von der Kursleiterin komplett gestellt.
Die Materialgebühr in Höhe von 10,00 € ist direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.
Samstag, 31.10.2015, 13.00–16.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 14,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Brigitte Keiling

4406 Origami – Die Kunst des Papierfaltens

Lassen sie sich begeistern von den vielfältigen Möglichkeiten, mit einigen Knicken ohne Kleber eine Origamischachtel, Blumen oder Sterne zu fertigen. Sie können eine Sechseck-Schachtel falten lernen, die für den Deckel und das Unterteil jeweils 6 Faltblätter benötigt. Die Schachtel zeigt oben einen flachen Stern/Windrad. Je nach verwendetem Papier passt dieses gefaltete Kleinod in alle Jahreszeiten oder zu den unterschiedlichsten Festtagen, ganz besonders natürlich in die kommende Advents- und Weihnachtszeit. Natürlich können Sie auch eigene Origami-Vorschläge und Fragen mitbringen. Umfangreiche Vorkenntnisse sind nicht nötig. Sie sollten jedoch schon einmal gefaltet haben und ein klein wenig Geschick und Geduld mitbringen. Papier kann bei der Kursleiterin im Kurs erworben werden.
Bitte mitbringen: Origamipapier, zweifarbig (Vorder- Rückseite), 15 x 15 cm, 60 besser 70g/m² und einen festen Schuhkarton o.ä. für den sicheren Transport Ihrer Origamiwerke, eine Schere, ein Falzbein (falls vorhanden). Papier kann auch gegen ein kleines Entgelt direkt bei der Dozentin erworben werden. Hilfreich sind zudem Papier und Bleistift, auch Fotos haben sich als Merkhilfe sehr bewährt.
Freitag, 13.11.2015, 14.30–17.30 Uhr, 3 Nachmittage, Gebühr: 36,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3, Leitung: Ilse Zimmermann, Mitglied im Deutschen Origamiverein

bezaubernd
Kindermode | Unikate | Limonigasse 302 | www.bezaubernd-landsberg.de

PATCHWORK CIRCLE
Ihr Wollgeschäft in Landsberg
Über 1.300 Stoffe & Zubehör!
Vorderer Anger 225 • 08191/428541

4407 Töpfern an der Drehscheibe

Stellen Sie Gebrauchskeramik für den Haushalt selbst her. Sie lernen das Zentrieren, Aufbrechen, Bodenziehen und Hochziehen. Vorkenntnisse im Umgang mit Ton sind nicht erforderlich (es können Schüsseln, Tassen, Krüge usw. entstehen). Materialgeld (ca. 20,00 – 50,00 EUR wird im Kurs je nach Verbrauch erhoben. Bitte Arbeitskleidung tragen, Handtuch und Brotzeit mitbringen. Höchstteilnehmerzahl 5 Personen.
Samstag, 14.11.2015, 10.00–15.00 Uhr, Sonntag, 15.11.2015, 10.00–12.00 Uhr, Samstag, 21.11.2015, 10.00–12.00 Uhr, 3 Tage, Gebühr: 83,00 EUR, Ort: Obermeitingen, Dornbuschweg 36, Leitung: Angelika Waskönig

4408 Grundformen der Plastik

NEU

In diesem Kurs werden verschiedene Formen aus einer Tonkugel entwickelt. Es entstehen geometrische Formen, Tierformen und freie Formen. Dabei werden wir uns mit den Grundelementen der Plastik wie Wölbung, Höhlung, Flächenspannung, Kantenbildung und Ausdruck der Form auseinandersetzen. Es wird vorwiegend mit den Händen und ohne Werkzeug gearbeitet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Materialgeld von 8,00 EUR ist direkt an die Kursleiterin zu bezahlen.
Samstag, 10.10.2015, 10.00–15.00 Uhr, Sonntag, 11.10.2015, 10.00–12.00 Uhr, 2 Tage, Gebühr: 28,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3, Leitung: Dipl. Kunsttherapeutin Julia Spengler

4412U Holzgravur und Brandmalerei

Für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren
Möchten Sie jemanden etwas ganz Persönliches (z. B. für Weihnachten) schenken oder sich einfach mal wieder künstlerisch betätigen? Lernen Sie die Kunst der Holzgravur und fertigen Sie Ihre eigenen Stücke. Zeichnerische Vorkenntnisse sind nicht nötig. Falls vorhanden, bitte Lötkolben mitbringen. Materialkosten – je nach Auswahl der Holzobjekte – bitte direkt an die Kursleiterin enrichten.
Samstag, 28.11.2015, 14.00–16.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 13,00 EUR, Ort: Eching, Alte Schule, Am Anger 3, Leitung: Diana Kurzweg

4409 Näh- und Zuschneidekurs für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Mitzubringen sind: Schnitt, Stoff und erforderliche Nähutensilien, die Benutzung der eigenen Nähmaschine wird empfohlen. Für Anfängerinnen wird telefonische Rücksprache mit der Kursleiterin (08206/6224 ab 18 Uhr) empfohlen.
Mittwoch, 7.10.2015, 19.30–22.00 Uhr, 7 Abende, Gebühr: 52,50 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, WTG II, B 0.4, Leitung: Maresa Iral

4410 Näh- und Zuschneidekurs für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Für Anfängerinnen wird telefonische Rücksprache mit der Kursleiterin (08191/29209) empfohlen.
Dienstag, 13.10.2015, 19.30–22.00 Uhr, 7 Abende, Gebühr: 52,50 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, WTG II, B 0.4, Leitung: Irene Knobloch

4411 Näh- und Zuschneidekurs für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Für Anfängerinnen wird telefonische Rücksprache mit der Kursleiterin (08191/29209) empfohlen.
Donnerstag, 15.10.2015, 19.30–22.00 Uhr, 7 Abende, Gebühr: 52,50 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, WTG II, B 0.4, Leitung: Irene Knobloch

4415 Arbeitskreis Handarbeiten

Stricken und Häkeln sind gerade im Trend. Ob die einfache Häkelmütze im angesagten Stil der Skipiste oder in sommerlichem Look, der erste Pulli für das Baby oder Kind, der modische Loopschal oder ein Lace Meisterwerk: hier erhalten Sie Hilfestellung zu Ihrem individuellen Wunschmodell. Es gibt immer Neues zu lernen, egal ob Sie mit dem Handarbeiten anfangen oder fortgeschritten sind. Wir freuen uns aber auch über alle, die das Sticken bevorzugen und dies in geselliger Runde tun möchten. Jede Teilnehmerin arbeitet mit der Technik und dem Modell, das sie selbst aussucht, unter Anleitung. Möglich sind stricken, häkeln und verschiedene Sticktechniken wie Kreuzstich, Hohlsaum, Richelieu, Ajour, Hardanger, Schwälmer, Myreschka. Für Fragen vorab: 08193/950685.
Mittwoch, 23.9.2015, 19.30–21.00 Uhr, 6 Abende, Gebühr: 39,00 EUR, Ort: Freie Waldorfschule Landsberg, Leitung: Dagmar Bergk

4416 Arbeitskreis Handarbeiten

Beschreibung siehe Kurs Nummer 4415.
Mittwoch, 11.11.2015, 19.30–21.00 Uhr, 5 Abende, Gebühr: 32,50 EUR, Ort: Freie Waldorfschule Landsberg, Leitung: Dagmar Bergk

4417 Arbeitskreis Handarbeiten

Beschreibung siehe Kurs 4415
Mittwoch, 13.1.2016, 19.30–21.00 Uhr, 4 Abende, Gebühr: 26,00 EUR, Ort: Freie Waldorfschule, Münchner Str. 72, Leitung: Dagmar Bergk

4418 Mobile aus Filz

Mobile sind nicht nur über Kinderbettchen ein hübscher Schmuck, sondern auch eine schöne Dekoration fürs eigene Heim oder ein individuelles Geschenk für einen lieben Menschen. Verspielt, zauberhaft oder naturnah – so vielfältig ein Mobile sein kann, so unterschiedlich werden die Ergebnisse sein. Wir filzen die gewünschten Figuren mit der Nadel. Am zweiten Kurstag werden die Aufhängungen aus Draht gebaut. Utensilien wie Knöpfe, Steine und Holzstücke, aber auch Perlen oder abgelegte Schmuckstücke vervollständigen das Kunstwerk. Keine Vorkenntnisse erforderlich. *(Foto Bernd Kittlinger)*
Materialkosten (Stechmatte, Nadeln und drei Farben Wolle) sind in der Kursgebühr enthalten. Zusätzliche Wolle und Sammelobjekte können bei der Kursleiterin erworben werden. Mitbringen: Draht oder Holz für die Aufhängung, Bänder, gesammelte Objekte, Zange und Schere.
Freitag, 16.10.2015, 19.00–22.00 Uhr, Samstag, 17.10.2015, 16.00–19.00 Uhr, 2 Termine, Gebühr: 36,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Susanne Hoffmann

4419 Filzen mit der Nadel

Für Erwachsene und Jugendliche

Die Weihnachtszeit naht und Sie suchen noch ein persönliches Geschenk oder eine individuelle Dekoration für Ihr Zuhause? Unter Anleitung lernen Sie, jede gewünschte Figur aus Filz zu formen. So entstehen Engel, Weihnachtsmann oder kleine Krippe in jeder beliebigen Form und Farbe. Tauchen Sie in die wunderbare Welt des Filzens ein und zaubern Sie Ihre eigenen Kreationen.
Materialkosten (Stechmatte, Nadeln und drei Farben Wolle) sind in der Kursgebühr enthalten. Zusätzliche Wolle kann bei der Kursleiterin erworben werden. Keine Vorkenntnisse erforderlich. *(Foto Bernd Kittlinger)*
Samstag, 14.11.2015, 16.00–19.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 22,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Susanne Hoffmann

www.LOGO-WERBUNG-Landsberg.de
Tel. 08191 922315

Maler-Ratzka.de

europafoto ENZER fotografie fotoni
86899 landsberg
vorderer anger 211
tel 08191-478133
fax 08191-478135
studio@enzer-fotografie-fotoni.de
www.enzer-fotografie-fotoni.de
bewerbungsbilder
passbilder
hochzeitsbilder
reportagen
portraitaufnahmen
erotik/aktaufnahmen
alles rund ums bild
bilder von digital

Haare für immer weg! mit SHR Technologie
Finning • 08806 92 4614 • Susanne Maier • www.dauerhafte-haarentfernung-landsberg.de
Dauerhafte Haar entfernung

4422 Windspiel

NEU

Aus langen Weidenruten flechten wir ein in sich spiralförmiges Windspiel, das sich, wenn du es in die Bäume hängst, schon bei leichtem Wind zu drehen beginnt. Oder aber du steckst es als Staudenhalter umgekehrt auf einen Stock.
Bitte mitbringen: Gartenschere, Blumendraht, Driller (falls vorhanden). Die Materialkosten (5,00 EUR pro Windspiel) sind direkt an die Kursleiterin zu bezahlen.
Freitag, 15.1.2016, 18.00–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 20,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, WTG II, B 0.4, Leitung: Hugo Knoblich

4423 Vogelfutterhäuschen

NEU

Du hast auch genug vom Anblick der 08/15-Baumarkt-Vogelfutterhäuschen? Möchtest den gefiederten Freunden ein schönes und natürliches Ambiente bieten? Dann mach mit beim Flechten dieses wunderschönen Objektes, das, katzensicher aufgehängt, den Vögeln im Winter als Futterstelle dient. Weil das Flechten etwas länger dauert, werden wir eine kurze Pause machen, also evtl. Brotzeit mitbringen.
Bitte mitbringen: Gartenschere, Blumendraht, Driller (falls vorhanden). Die Materialkosten (28,00 EUR sind direkt an die Kursleiterin zu bezahlen.
Samstag, 6.2.2016, 10.00–16.00 Uhr, 1 Samstag, Gebühr: 33,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, WTG II, B 0.4, Leitung: Hugo Knoblich

FÜHRUNGEN UND AUSSTELLUNGEN

4500 „TYPISCH MÜNCHEN!“

Das Münchner Stadtmuseum
Kunststadt und Bierstadt, Jugendstil und Biedermeier, Revolution und Obrigkeitsgläubigkeit, Weißwurst und Schampus, Brecht und Hitler: Was ist eigentlich „typisch München“? Woher kommen die Klischees und stimmen sie wirklich? Oder sind gerade die vielen Widersprüche „typisch München“? 850 Jahre nach der Stadtgründung durch Herzog Heinrich den Löwen beleuchtet das Münchner Stadtmuseum in einer neuen Ausstellung Münchens Entwicklung auf einer spannenden und unterhaltsamen Zeitreise. Dabei stehen die politischen und gesellschaftlichen Veränderungen im 19. Jahrhundert im Mittelpunkt. Sie zeigen historische Zusammenhänge auf, die weit über München hinaus für Bayerns Geschichte bestimmend waren.
Das Bayernticket gilt für die Münchner Innenstadt. S/U Marienplatz, ca. 5 Minuten zu Fuß. Der Eintritt in Höhe von 4,00 € oder ermäßigt 2,00 € (Änderungen vorbehalten) ist an der Kasse zu entrichten.
Dienstag, 10.11.2015, 13.00–15.00 Uhr, Anmeldeschluss: 26.10.15, Gebühr: 17,00 EUR, Ort: München, Eingang Münchener Stadtmuseum, St. Jakobs Platz 1, Leitung: Georg Reichlmayr

4501 Schack Galerie

Die Schack-Galerie entstand aus der Kunstsammlung des Mäzen Graf Adolf Friedrich von Schack. Die Sammlung, in der Prinzregentenstraße gelegen, enthält vor allem Werke Münchner und deutscher Landschafts- und Historienmaler des 19. Jahrhunderts.
Das Bayernticket gilt für die Münchner Innenstadt. Bus 100 Museumslinie, „Reitmoorstraße“. Der Eintritt in Höhe von 4,00 € oder ermäßigt 3,00 €, Seniorenermäßigung ab 65 Jahren (Änderungen vorbehalten), ist an der Kasse zu entrichten.
Freitag, 18.12.2015, 13.00–15.00 Uhr, Anmeldeschluss: 3.12.15, Gebühr: 17,00 EUR, Ort: München, Eingang Schack Galerie, Prinzregentenstr. 9, Leitung: Georg Reichlmayr

4502 Bayerische Pracht

Die Schatzkammer der Münchener Residenz
Mit der Herrschaft Albrechts V. im 16. Jahrhundert erstrahlte München im Glanz der Renaissance. Seine Feste waren berühmt und München avanciert zur Kunststadt. Die Schatzkammer legt davon Zeugnis ab, denn Herzog Albrecht legte dafür den Grundstock. Heute beherbergt sie eine der umfangreichsten Sammlungen höfischer Preziosen, darunter Meisterwerke wie die bayerischen Kroninsignien von 1806. Die Führung wird die Schmuckstücke in ihren kulturgeschichtlichen und historischen Zusammenhang einordnen. Was erzählen die Edelsteine von Reformation und Gegenreformation, vom Elend der Pest und den Revolutionskriegen?
Das Bayernticket gilt für die Münchner Innenstadt. S-Bahn oder U3/U6“. Der Eintritt in Höhe von 7,00 € oder ermäßigt 6,00 €, Seniorenermäßigung ab 65 Jahren (Änderungen vorbehalten), ist an der Kasse zu entrichten.
Mittwoch, 13.1.2016, 10.00–12.00 Uhr, Anmeldeschluss: 23.12.2015, Gebühr: 17,00 EUR, Ort: München, Eingang Residenzmuseum, Max-Josef-Platz, Leitung: Georg Reichlmayr

4505U Kunst im Kleinen Format

Eine Führung durch die Produzentenausstellung „Das Kleine Format“ in Dießen
In der beliebten Werkschau in Dießens Kulturforum im Blauen Haus zeigen in diesem Jahr mehr als 30 Künstler aus dem süddeutschen Raum ihre Arbeiten. Präsentiert werden Exponate aus allen Bereichen der Bildenden Kunst, darunter Bildhauerei, Malerei, Zeichnung, Druckgraphik, Fotografie und Installation. Allen Arbeiten ist eines gemeinsam: ein kleines Format in großer bildnerischer Qualität. Bei einem einstündigen Rundgang werden verschiedene Werkreihen vorgestellt und gemeinsam besprochen. Eintritt: freiwilliger Unkostenbeitrag in Höhe von 2,00 EUR.
Die Referentin ist Dipl.-Designerin und Kulturjournalistin
Samstag, 17.10.2015, 16.00–17.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 4,00 EUR, Ort: Dießen, Kulturforum im Blauen Haus, Prinz-Ludwig-Str. 21, Leitung: Nue Ammann

Übrigens: Sie können die Gebühr für einen Weiterbildungskurs der Volkshochschule in Ihrer Steuererklärung geltend machen, wenn die Kursinhalte in unmittelbarem Zusammenhang mit Ihrer beruflichen Tätigkeit stehen.

Maler-Ratzka.de

www.LOGO-WERBUNG-Landsberg.de
Tel. 08191 922315

4510 Aufregende Kriminalgeschichten in der Alten Pinakothek

Krimis im Museum? Man würde nicht glauben, wie viele Bilder Ziel eines Attentats waren, vertauscht oder gefälscht worden sind. Wir hören wahre Geschichten von Kunstraub und Bilderzerstörern und die Hintergründe. Dazu lernen wir Bilder kennen, die eine lustige oder makabre versteckte Botschaft tragen...eben eine nicht ganz alltägliche Führung durch die Alte Pinakothek.
Der Eintritt ist extra an der Kasse zu bezahlen.
Bitte Eintrittskarten vor der Führung selbst besorgen, damit die Führung pünktlich beginnen kann.
Dienstag, 29.12.2015, 16.00–17.30 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 9,00 EUR, Ort: München, Alte Pinakothek, Foyer, Leitung: Petra Rhinow M.A.

Petra Rhinow
Seit 20 Jahren arbeite ich mit viel Freude als Dozentin für Kunst und Geschichte mit Kindern und Erwachsenen. Ich bin sowohl für Volkshochschulen und die Bayerische Schlösser- und Seen-Verwaltung tätig, als auch als freie Dozentin etwa für Kindergärten, Schulen und Privatgruppen. Nach all diesen Jahren meiner Tätigkeit bin ich immer wieder neu begeistert von Münchens kulturellen Schätzen. Es macht mir großen Spaß Neues und Altes zu entdecken und zu erarbeiten und meine Freude mit anderen zu teilen. Als Münchner „Ureinwohner" habe ich ab 1987 Pädagogik mit Schwerpunkt „Geschichte der Erziehung und Bildung", mittlere und neuere Kunstgeschichte mit Schwerpunkt „Barock" und Psychologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München studiert. 1995 habe ich mein Studium mit dem Magister Artium abgeschlossen.
Ich würde mich freuen, Sie bei einer Führung kennen zu lernen!

4511 Die Münchener Malerei des 19. Jahrhunderts im Lenbachhaus

Die Münchner Malerei des 19. Jahrhunderts im Lenbachhaus – zur Abendöffnung
Arbeitnehmerfreundlich am Abend genießen wir eine weniger bekannte, aber sehr schöne Sammlung im Lenbachhaus: Die Werke von Franz von Lenbach selbst und die seiner Zeitgenossen. Wir begegnen diesmal Lovis Corinth, Carl Spitzweg, Wilhelm Leibl und vielen mehr mit ihren Werken und lustigen Geschichten über einzelne Werke.
Der Eintritt ist extra an der Kasse zu bezahlen.
Bitte Eintrittskarten vor der Führung selbst besorgen, damit die Führung pünktlich beginnen kann.
Dienstag, 6.10.2015, 13.45–15.15 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 9,00 EUR, Ort: München, Lenbachhaus, Treffpunkt: Foyer, Leitung: Petra Rhinow M.A.

4515H Führung Pinakothek der Moderne: Gegen/Kunst.

„Entartete Kunst" - NS-Kunst – Sammeln nach 1945
Als Schauplatz der „Großen deutschen Kunstausstellungen" und der Feme-Ausstellung „Entartete Kunst" spielte München eine zentrale Rolle in der Kulturpolitik des Nationalsozialismus. „Gegen/Kunst" stellt konfrontativ zwei Triptychen und zwei Skulpturen aus dem Bestand der Pinakotheken gegenüber. In einer konzentrierten Auswahl treffen Werke der von Adolf Hitler geförderten Künstler Adolf Ziegler und Josef Thorak auf als „entartet" diffamierte Werke von Max Beckmann und Otto Freundlich. Das Triptychon „Crucifixion" von Francis Bacon öffnet den Blick auf die internationale Nachkriegsmoderne und die Befreiung von ideologisch geprägten Menschen- und Körperbildern.
Der Eintritt ist zusätzlich an der Kasse zu bezahlen.
Freitag, 23.10.2015, 16.00–17.30 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 9,00 EUR, Ort: München, Pinakothek der Moderne, Foyer, Leitung: Dr. Angelika Grepmair-Müller

4516H Führung Lenbachhaus: Paul Klee und Wassily Kandinsky.

Nachbarn, Freunde, Konkurrenten
Paul Klee und Wassily Kandinsky: die beiden Namen werden heute geradezu als Synonym für die Klassische Moderne gebraucht. Mit ihnen verbinden sich so fundamentale Bewegungen der Avantgarde wie Der Blaue Reiter oder das Bauhaus. Sie gelten als Gründungsväter der abstrakten Kunst. Zugleich gingen sie als eines der großen Freundespaare in die Kunstgeschichte des 20. Jahrhunderts ein. Die Ausstellung entsteht in Zusammenarbeit mit dem Paul Klee Zentrum Bern und wird einen Schwerpunkt auf die Jahre 1922 bis 1931 legen, als beide Künstler am Bauhaus wirkten, einen engen künstlerischen Austausch pflegten und sogar als Nachbarn in einem der von Walter Gropius entworfenen „Meisterhäuser" Tür an Tür wohnten. Doch auch die Zeit des Blauen Reiter und das Spätwerk der beiden 1940 und 1944 gestorbenen Künstler spiegelt ihre Verbundenheit.
Der Eintritt ist extra an der Kasse zu bezahlen.
Freitag, 20.11.2015, 16.45–18.15 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 9,50 EUR, Ort: München, Lenbachhaus, Foyer, Leitung: Dr. Angelika Grepmair-Müller

4517H Führung Hypo-Kunsthalle: Jean Paul Gaultier. From the Sidewalk to the Catwalk

Seit vier Jahrzehnten prägt der Franzose Jean Paul Gaultier die internationale Mode. Dabei wird er immer aufs Neue seinem Ruf als enfant terrible der Haute Couture gerecht. JPG steht für gewagte, kritische und ironische Design-Avantgarde. Diese erste Ausstellung des vielseitigen Ouvres Gaultiers in Deutschland wird nur in der Kunsthalle München gezeigt. Sie ist mehr als eine Retrospektive; eher eine spektakuläre Installation: innovativ, intermedial... und ziemlich irre.
Der Eintritt ist extra an der Kasse zu bezahlen.
Freitag, 4.12.2015, 16.00–17.30 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 9,00 EUR, Ort: München, Hypo-Kunsthalle, Kassenraum im 2. Stock, Leitung: Dr. Angelika Grepmair-Müller

4518H Führung: Die Trendsetter des 19ten Jahrhunderts. Ein Moderundgang in der Neuen Pinakothek

Parallel zur Gaultier-Ausstellung in der Hypo-Kunsthalle gehen wir auf Entdeckungstour nach Botschaften der Mode im 19. Jahrhundert – von Revolutionsmode und Schillerkragen bis zum Outfit des formvollendeten Dandys und dem Wiener Reformkleid.
Der Eintritt ist extra an der Kasse zu bezahlen.
Freitag, 15.1.2016, 16.00–17.30 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 9,00 EUR, Ort: München, Neue Pinakothek, Foyer, Leitung: Dr. Angelika Grepmair-Müller

THEATER

4603 Arbeitskreis Seniorentheater „LechMimen"

Die Lust am Spielen haben wir seit unserer Kindheit in uns. Theater hat viel mit dieser Freude am Spiel zu tun. Wir möchten unsere Spielfreude wieder entdecken und ausleben. Durch Improvisation und praktisches Erproben werden wir u. a. Szenen entwickeln, Typen herausarbeiten, mit Dialogen und anderen Ausdrucksformen experimentieren. Das spielerische Selbst-Ausprobieren, den Entstehungsprozess mit Lust und Spaß zu erleben, das Ergebnis als gemeinsamen und persönlichen Erfolg genießen, das ist das Ziel.
Donnerstag, 24.9.2015, 15.00–17.00 Uhr, 12 Nachmittage, Gebühr: 25,00 EUR, Ort: Kolping Bildungswerk, Vereinssaal, Leitung: Franziska Dietrich

bezaubernd
Kindermode | Unikate | Limonigasse 302 | www.bezaubernd-landsberg.de

PATCHWORK CIRCLE
Ihr Wollgeschäft in Landsberg
Über 1.300 Stoffe & Zubehör!
Vorderer Anger 225 • 08191/428514

Bau- und Heimwerkermarkt
SAILER
...die gute Beratung macht den Unterschied!
Wir bieten mehr als nur Standard...
• Anhängerverleih • Farbmischcenter • HUMBAUR Kompetenz-Zentrum
• Mietgerätepark • Holzzuschnitt • STIHL DIENST
• Werkstattservice • Landmaschinen • und vieles mehr
Max-Planck-Str. 1 • Landsberg • Tel. 08191 - 9275-0 • www.baumarkt-sailer.de
Unsere Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 8 - 19 Uhr und Sa. 8 - 17 Uhr

SEHFORM.de
Wir schärfen Ihren Blick

4604 Workshop Theater und kreatives Schreiben

NEU

Entdecken Sie die kreative Kraft in sich

Sie haben sich immer schon für Theater interessiert? Sie wollen etwas Neues ausprobieren? Im Workshop geht es um den Ausdruck des Kreativen durch Theater und Schreiben. Gruppendynamiken und verschiedene theaterpädagogische und psychologische Konzepte bilden hierbei die Grundlage. Methoden sind theaterpädagogische Übungen zu Wahrnehmung, Präsenz, Körper, Stimme und Übungen zur äußeren und inneren Haltung. Beim Schreiben werden unter anderem Methoden wie das „automatische Schreiben" und das Erfinden von Geschichten, autobiografisch oder fiktiv, eingesetzt.

Angeleitete Selbstreflexion ist ein wichtiger Teil des Seminars. Es richtet sich an alle, die Interesse daran haben, dieses kreative Potenzial zu entfalten. Voraussetzung ist lediglich Freude und Interesse an Theater, Schreiben und am „sich selber kennen lernen".

Samstag, 26.9.2015, 10.00–17.00 Uhr, Sonntag, 27.9.2015, 10.00–17.00 Uhr, Samstag, 3.10.2015, 10.00–17.00 Uhr, Sonntag, 4.10.2015, 10.00–17.00 Uhr, Samstag, 10.10.2015, 10.00–17.00 Uhr, Sonntag, 11.10.2015, 10.00–17.00 Uhr, 6 Tage, Gebühr: 120,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Maximilian Huber (Max von Theben)

4605 Projekt Theater

In diesem Semester tragen unsere Proben Früchte. Eigene Szenen und Sketche bekannter Autoren kommen mit viel Humor und Augenzwinkern auf die Bühne. Am 28. November zeigen wir Ihnen „Szenen aus dem Leben". Der Alltag, die Ehe, die lieben Kollegen und noch einiges mehr wird bunt-schräg beleuchtet.

Mittwoch, 23.9.2015, 20.00–21.30 Uhr, 9 Abende, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Jugendzentrum, Aktionsraum, Leitung: Diplom-Sozialpädagogin (FH) Christina Tobisch

4610 Theaterfahrten nach München

NEU

in Kooperation mit der Volksbühne München e.V.

Die Volkshochschule Landsberg bietet in Zusammenarbeit mit der Volksbühne München e.V. ab dieser Theatersaison jeden Monat eine Theaterfahrt zu verschiedenen Stücken in München an. Ihre Teilnahme ist immer nur an eine Vorstellung gebunden, Sie können sich aus dem Angebot die Vorstellung und die Preiskategorie aussuchen. Die Theaterkarten sind bis zu 25% ermäßigt und ohne Vorverkaufsgebühr. Wir fahren mit dem Bus. Unsere vorläufigen Haltestellen sind: Landsberg – Bahnhofsplatz (17:30), Landsberg – Adlerstraße (17:38), Penzing – Tankstelle (17:42), Windach – Rathaus (17:52) Herr Bernhard Müller von der Volksbühne München wird während der Busfahrt eine kurze Einführung zu den angesteuerten Stücken des Abends geben. Die erste Fahrt findet am Mittwoch, den 14. Oktober statt – wir fahren in München zu »Ich war noch niemals in New York« (Musical, Deutsches Theater), »Die Kameliendame« (Ballett, Nationaltheater), »La Sonnambula (Oper vom Gärtnerplatz-Ensemble, Prinzregententheater), Rückfahrt gegen 22:30h, Ankunft zurück etwa 23:15–23:45. Weitere Fahrten werden immer etwa einen Monat vorher bekannt gegeben – so können wir auch Schauspiele besuchen, die von den Theatern kurzfristiger angesetzt werden. Anmeldung über die VHS Landsberg. Auch wenn Sie am ersten Termin keine Zeit haben sollten, melden Sie sich bitte im Büro der Volkshochschule Landsberg – so können wir Sie über die nächsten Fahrten informieren.

Die vhs tritt nur als Vermittler auf. Veranstalter ist die Volksbühne München e.V.

Die Kursgebühr schließt die Einführung durch den Kursleiter und die Busfahrt mit ein. Die ermäßigten Eintrittskarten sind bei der Anmeldung extra zu bezahlen. Die Anmeldung kann nicht storniert, die Karten nicht zurückgegeben werden. Par. 3.b der AGB gelten hier nicht.

Mittwoch, 14.10.2015, 17.30–23.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 12,00 EUR, Ort: München, Leitung: Bernhard Müller

FOTOGRAFIE

4700 Fotomodell Auto

NEU

Unser Ziel ist es, verschiedene Automarken als interessante Objekte künstlerisch spektakulär in Szene zu setzen. Aus Formen, Linien, Farben und Spiegelungen komponieren wir besondere Fotos. Kraft, Schönheit, Eleganz soll in realistisch bis experimentellen Fotos dargestellt werden. Eine Herausforderung für Männer UND Frauen!

Sie benötigen: Kamera, die Sie bedienen können, Betriebsanleitung, Ersatzakku, evtl. Stativ, Makro- u. Weitwinkelobjektiv, evtl. wetterfeste, warme Kleidung

Sonntag, 4.10.2015, 10.00–13.00 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 20,00 EUR, Ort: Landsberg, Graf-Zeppelin-Str. 2, vor Autohaus Huttner, Leitung: Günter Dankesreiter

4701 Fotocoaching Tour – Drei Stunden Foto-Praxis für Anfänger bis Fortgeschrittene

Sie wollen bessere, andere Fotos machen? Das Wichtigste beim Fotografieren verstehen lernen? Spielend Motive finden? Eine dreistündige Fototour durch Landsberg bringt Spaß und neue Ideen unter dem Motto: „Learning by doing – Fotografieren von Anfang an", Dinge anders sehen, spontan auf den Auslöser drücken, sich neue Perspektiven suchen, mal ganz nah rangehen, intuitiv, fantasievoll, spielerisch fotografieren lernen, entspannen und den Alltag ausblenden.

Sie benötigen: Kamera, die Sie bedienen können, Betriebsanleitung, Ersatzakku, evtl. wetterfeste, warme Kleidung

Sonntag, 18.10.2015, 10.00–13.00 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 20,00 EUR, Ort: Landsberg, Treffpunkt: Hauptplatz am Marienbrunnen, Leitung: Günter Dankesreiter

4702 Fotocoaching-Tour spezial: Fotografisch sehen lernen

Kennen Sie das? Sie gehen durch eine Stadt, wie z. B. Landsberg, und überlegen: Was soll ich fotografieren? Was wäre ein gutes Motiv? Warum sehen andere Fotos gut aus und meine nur wie geknipst? Wir lernen, genau hinzuschauen, auch mal nach oben und unten, komponieren das Bild im Sucher – und klick.

Bitte mitbringen: Kamera, die Sie bedienen können, kann Smartphone sein, Bedienungsanleitung, Ersatzakkus, wetterfeste Kleidung

Sonntag, 27.9.2015, 10.00–13.00 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 20,00 EUR, Ort: Landsberg, Treffpunkt: Hauptplatz am Marienbrunnen, Leitung: Günter Dankesreiter

bezaubernd
Kindermode | Unikate | Limonigasse 302 | www.bezaubernd-landsberg.de

PATCHWORK CIRCLE
Ihr Wollgeschäft in Landsberg
Über 1.300 Stoffe & Zubehör!
Vorderer Anger 225 • 08191/4285141

europafoto ENZER fotografie fotoni
www.enzer-fotografie-fotoni.de
86899 landsberg
vorderer anger 211
tel 08191-478133
fax 08191-478135
studio@enzer-fotografie-fotoni.de
bewerbungsbilder
passbilder
hochzeitsbilder
reportagen
portraitaufnahmen
erotik/aktaufnahmen
alles rund ums bild
bilder von digital

4703 Fotocoaching-Tour spezial: Nachtfotografie in Landsberg

Fotografieren bei Dunkelheit ist einfacher als man denkt. Mit ein wenig Übung und Mut zu ungewohnten Kameraeinstellungen können spektakuläre, experimentelle oder romantische Fotos entstehen. Wollen Sie es versuchen?
Spiegelreflexkamera, bzw. Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten, Bedienungsanleitung, Stativ falls vorhanden, wetterfeste, warme Kleidung Sonntag, 25.10.2015, 19.00–22.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 20,00 EUR, Ort: Landsberg, Treffpunkt: Hauptplatz am Marienbrunnen, Leitung: Günter Dankesreiter

4705 Digitale Fotografie für Einsteiger

Sie fotografieren digital und sind mit Ihren Bildern nicht zufrieden, profitieren Sie von den erlebten Erfahrungen und dem Wissen geübter Fotoamateure. Sie sollen lernen, die Grundfunktionen der Kamera gezielt zur Gestaltung Ihrer Fotos einzusetzen und sich über eine schnelle Ergebnisverbesserung freuen. Es wird das nötige Grundwissen, die digitale Aufnahmetechnik, Bildgestaltungsmöglichkeit und die nachträgliche Bearbeitung der Bilder am PC erklärt. Ein Kursabend findet in der Alten Schule Penzing statt, in diesem Raum besteht die Möglichkeit mit der Kamera praktisch zu arbeiten und die Ergebnisse gemeinsam zu besprechen. Zum Schluss des Kurses werden die Präsentations-Möglichkeiten und die richtige Verwendung Ihrer Fotos das Thema sein. Bringen Sie Ihre Spiegelreflex- oder Systemkamera inklusive Zubehör und die dazugehörige a u s g e d r u c k t e Bedienungsanleitung mit.
Termin kommt noch, 3 Abende, Gebühr: 17,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Bernd Kittlinger

Kurse zu Bildbearbeitung und Erstellung von Fotobüchern finden Sie im Programmbereich Beruf/EDV ab Kurs Nr. 1710

Unser Tipp:
Ausländische Filme im Original zeigt das Filmforum im Stadttheater. Das Programm finden Sie im Fachbereich Sprachen.

TEE-KESSEL
Vorderer Anger 279 · 86899 Landsberg · www.tee-kessel-landsberg.de · Tel. 0 81 91 / 5 09 95

Gesellschaft und Leben

Woche der Inklusion
Inklusion bedeutet, dass alle Menschen – mit oder ohne Behinderung, jung oder alt – überall in unserer Gesellschaft dabei sein können, in der Schule, am Arbeitsplatz, in der Freizeit, am Wohnort. Um in einer Gemeinschaft allen ein „Dabeisein" zu ermöglichen, muss die Umwelt für alle Menschen gleichermaßen zugänglich sein. Ziel der Inklusionswoche ist es, Zugänge zu einem gemeinschaftlichen Miteinander anzustoßen, aber vor allem auch Barrieren in den Köpfen zu beseitigen und Offenheit und Toleranz für individuelle Lebenspläne und -perspektiven zu fördern.

LANDSBERG AM LECH

4104 Schreibwerkstatt unterwegs...

in der Säulenhalle
Die Teilnehmer der Landsberger Schreibwerkstatt lesen in der Säulenhalle des Stadttheaters selbst verfasste Geschichten zum Thema „Kontraste". Die Lesung lehnt sich zum Teil an das Thema der Ausstellung von Andrea Skorpil (Kontraste – Termin von 8. bis 18.10.2015 in der Säulenhalle). Dabei kommt auch der Grundgedanke der Inklusionswoche (10. bis 18.10.2015) des Landkreises Landsberg zum Tragen. Kontraste und Inklusion greifen ineinander über und bieten so einen großen literarischen Spielraum. Durch die Lesung führen Andrea Skorpil und Uschi Pfaffeneder.
Sonntag, 11.10.2015, 15.30–17.00 Uhr, 1 Nachmittag, keine Gebühr, Ort: Säulenhalle beim Stadttheater, Schlossergasse, Leitung: Uschi Pfaffeneder, Andrea Skorpil

3915 Prima Pasta – Nudeln machen glücklich!

Nudeln werden heißgeliebt und sind schnell zubereitet. Wir kochen unser Lieblingsessen, das so schön unkompliziert ist, mit zwei leckeren Soßen und verschiedenen Pastasorten. Hauptsache „al dente". Zur Vorspeise gibt es Rucola-Tomatensalat mit Mozzarella. Zum Hauptgang bereiten wir Penne alla Napolitana (klassische Tomatensauce) und Linguine mit Zucchini und Lachs zu. Den Abschluß krönen wir mit einem „Beerenstarken" Fruchtsalat. Nach der Kochsession genießen wir unser leckeres Menü. Die Gebühr beinhaltet Materialgeld in Höhe von 17,00 EUR und ein Skript mit den Rezepten. Für Menschen mit Behinderung ist die Teilnahme kostenlos. Bitte bei der Anmeldung angeben.
Bitte mitbringen: scharfes Messer, Schürze, Küchenhandtuch, Restebox.
Dienstag, 13.10.2015, 16.30–20.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 36,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Kathleen Canady

3521 Hasya-Yoga – Lach Dir den Stress von der Seele mit Lach-Yoga

Lachen ist Schokolade für die Seele. Lach-Yoga ist eine ganzheitliche Methode, die mit einfachsten Mitteln natürliche Kräfte mobilisiert. Jeder kann jederzeit mit Lach-Yoga beginnen. Es ist für jung und alt, dick und dünn, groß und klein geeignet. Lach-Yoga ist einfach in der Anwendung und effektiv in seiner Wirkung. Es besteht aus einer Kombination aus Klatsch-, Atem- und Lachübungen. Lachen ist die einfachste Art der Meditation. Gönnen wir uns eine Auszeit von Alltag, Stress und Sorgen.
Bitte mitbringen: Ein Getränk, denn lachen macht durstig.
Donnerstag, 15.10.2015, 19.00–20.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 16,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Friederike Brechenmacher

5550 Auftanzt beim Wirt

für tanzbegeisterte Bayern und bayernbegeisterte Tänzer ab 16 Jahren
Musik, Bewegung, Menschen kennenlernen – wem das gefällt, der ist beim Volkstanz genau richtig. Alle Tänze sind leicht zu erlernen. Sie werden seit über hundert Jahren von verschiedenen Menschen getanzt. Kinder, Erwachsene, Alte Menschen, Frauen, Männer, Paare, Singles – jeder kann Mitmachen oder auch zuschauen und zuhören. Eine kleine Blasmusik spielt im Gasthaus Süßbräu auf. Sie heißt „Landsberger Tanzlmusikanten". Marc Kiffe ist der Tanzlehrer. Er hat schon mit Kindern getanzt, auch mit Jugendlichen aus einer heilpädagogischen Tagesstätte und mit Erwachsenen zwischen 18 und 75 Jahren. Für Menschen mit Behinderung ist die Teilnahme kostenlos. Bitte bei der Anmeldung angeben.
Freitag, 16.10.2015, 20.00–22.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 7,00 EUR, Ort: Gasthof Süßbräu, Leitung: Marc Kiffe

bekis naturfriseur
Friseurmeisterin • Rebekka Stümpfl • Hinterer Anger 335-336
86899 LL • Tel.: 0 81 91 / 9 73 17 39 • beki88@gmx.de

EMOTIONALE UND SOZIALE KOMPETENZ

5101 NLP – Grundkurs

In angenehmer Atmosphäre und in einer kleinen Gruppe haben Sie die Möglichkeit, unerwünschten Verhaltensweisen auf die Spur zu kommen. Die Unfähigkeit, zur richtigen Zeit entspannen zu können, kann zu Angstzuständen, depressiven Verstimmungen, Konzentrationsstörungen und mangelnder Entscheidungskraft führen. NLP ist eine leicht erlernbare alltagstaugliche Methode, seelische Ungleichgewichte und Blockaden schnell wahrzunehmen und zu verändern. Der Referent stellt Ihnen diese Methode vor. Er ist Heilpraktiker für Psychotherapie.
Samstag, 17.10.2015, 10.00–17.00 Uhr, Sonntag, 18.10.2015, 10.00–17.00 Uhr, 2 Tage, Gebühr: 98,00 EUR, Ort: Adolph-Kolping-Straße 130b, Leitung: Heilpraktiker für Psychotherapie Edgar Hanak

5102 Authentisch leben – Schulung der Achtsamkeit und Intuition K

Achtsamkeit, Bewusstsein, Klarheit darüber, was man wirklich will – wäre schön, wenn uns das gelingen könnte – egal ob im Beruf oder im Privaten. Aber geht das überhaupt? An diesem Abend zeigt der Referent, wie Sie mit Hilfe von Focusing, einer modernen, wahrnehmungspräzisierenden Therapiemethode, mit dem in Kontakt treten, was Sie in Ihrem Inneren wirklich fühlen und empfinden. In einfachen Wahrnehmungsübungen erhalten Sie an diesem Abend Anregungen zum achtsamen Umgang mit sich selbst und erproben die leicht erlernbaren Schritte der Focusingmethode persönlichkeitsnah an Ihren eigenen Themen.
Donnerstag, 22.10.2015, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Dr. phil. Rainer Eggebrecht, Gesprächs- und Focusingtherapeut, Leiter des Instituts für Gesprächs- und Focusingtherapie (igf) (Weilheim, München, Berlin)

TONI'S STEINLAND
NATURSTEINE
. creativ . harmonisch . beständig .
www.tonis-steinland.de
Penzing Gewerbegebiet
Fon 0 81 91 / 4 28 65 00

5104 „Das bisschen Haushalt ist doch kein Problem ... sagt der Mann." NEU

Zeitmanagement im Haushalt. Ein Workshop nicht nur für Frauen.
Hausarbeiten müssen sein, sonst droht unübersichtliches Chaos. Machen Sie sich keinen Stress und Frust bei häuslichen Tätigkeiten. Ein optimales Zeitmanagement, Menü- und Einkaufslisten und eine ausgefeilte Hausarbeitsorganisation helfen dabei. Wir gehen mit System und Methodik an die Haushaltsorganisation heran.
Samstag, 16.1.2016, 9.00–12.00 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 19,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3, Leitung: Christine M. Glaser
Heilpraktikerin für Psychotherapie, Haushaltsorganisationstrainerin, Mitglied im Verband freier Psychotherapeuten

5105 Hypnosetherapie nach Milton Erickson K

Die Hypnosetherapie nach Milton Erickson beschreibt eine vollständige Neuorientierung im Verständnis der Hypnose und der therapeutischen Anwendung. Milton Erickson ist einer der wichtigsten Therapeuten des letzten Jahrhunderts. So komplex die Psyche des Menschen ist, so komplex sind seine Ansätze. Der Referent ist ausgebildeter Hypnosetherapeut und stellt Ihnen diese Methode vor.
Donnerstag, 15.10.2015, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Heilpraktiker für Psychotherapie Edgar Hanak

5202 „Suche Dir Freunde, bevor Du sie brauchst." K

Beziehungen und Freunde brauchen Sie in allen Lebenslagen. Wie tröstlich ist es, sich in Notlagen auf sie verlassen zu können. Wie befreiend ist es, sich von Freunden verstanden und angenommen zu fühlen. Und mit Können und Wissen allein kommen Sie heute beruflich nicht weiter. Jeder weiß ein Lied davon zu singen, dass oft nicht der oder die Beste befördert wird, sondern diejenigen mit dem besten „Vitamin B." Sie hätten gerne auch so was? Nur, woher nehmen? Beziehungsnetze entstehen nicht von selbst. Im Seminar zeigt Ihnen der Kursleiter die vielfältig erfolgreichen Methoden des Beziehungsknüpfens. Darüber hinaus erarbeiten Sie sich einen persönlichen Aktionsplan, mit dem Sie sofort starten!
Donnerstag, 17.12.2015, 16.00–18.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 12,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Joachim Giesen, Klinikseelsorger und MBSR-Lehrer

1008 Gelassen in der Prüfung – Prüfungen mit Mentalem Training erfolgreich bewältigen K

Prüfungen und die Phase der Prüfungsvorbereitung sind besondere Herausforderungen, die häufig mit Anspannung, Ängsten und Unzufriedenheit verbunden sind. Die Frage ist: Wie kann man Prüfungen erfolgreich angehen? Neben zielgerichteter inhaltlicher Vorbereitung ist die mentale Vorbereitung essentiell. Es gilt, eigenen Ängsten auf den Grund zu gehen, innere Dialoge zu optimieren, Ziele realistisch zu formulieren und sich mental an einer optimalen Prüfung zu orientieren. Dazu gehört auch „mentales Handlungstraining", bei dem die Prüfung mental simuliert und trainiert und die Aufmerksamkeit auf die richtigen Dinge gelenkt wird.
Donnerstag, 14.1.2016, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 12,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Dipl. Sozialpädagogin, FH und MBA Dunja Lang

Unser Tipp:
Weitere Kurse zum Thema Kommunikation finden Sie im Fachbereich Beruf.

BÜRGERSCHAFTLICHES ENGAGEMENT

k.e.b. Koordinationsstelle Engagierter Bürger im Landkreis Landsberg am Lech

5203 In Kooperation mit der Koordinationsstelle Engagierter Bürger im Landratsamt

Helfende zwischen Annäherung und Abgrenzung
Hilfsbedürftigen Menschen zur Seite zu stehen, ist eine sinnvolle Aufgabe. Aus dem Wunsch zu helfen entsteht Zufriedenheit und Anerkennung. Die Kunst dabei ist die Balance zwischen Hingabe und Selbstaufgabe nicht zu verlieren. Sich abzugrenzen fällt jedoch oftmals schwer. Es stellen sich z. B. die Fragen: Darf ich auch einmal „nein" sagen? Kann ich die Hilfsbedürftigkeit des anderen aushalten, oder leide ich mit ihm? Wie viel Kraft habe ich noch für die anderen Bereiche meines Lebens? Antworten hierauf wollen wir uns gemeinsam erarbeiten und dabei herausfinden, welche Fähigkeiten und Kräfte in uns stecken.
Die Referentin ist Lehrerin für Pflegeberufe und Altenpflegerin.
Die Anmeldung ist nur über die Koordinationsstelle Engagierter Bürger im Landratsamt möglich, Telefon: 08191 129–478 oder unter katrin.dyballa@lra-ll.bayern.de
Donnerstag, 12.11.2015, 16.00–18.00 Uhr, 1 Nachmittag, keine Gebühr, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Karin Hempel

5204 In Kooperation mit der Koordinationsstelle Engagierter Bürger im Landratsamt

Tue Gutes und rede darüber!
Öffentlichkeitsarbeit für freiwillig Engagierte
Lernen Sie, gute Pressemitteilungen zu schreiben: vollständig, lesefreundlich, informativ. Die Dozentinnen, beide Journalistinnen, geben Tipps aus der Praxis. Geübt wird an konkreten Texten. Eigene Entwürfe und Ideen können gerne eingebracht werden.
Die Anmeldung ist nur über die Koordinationsstelle Engagierter Bürger im Landratsamt möglich, Telefon: 08191 129–478 oder unter katrin.dyballa@lra-ll.bayern.de
Freitag, 23.10.2015, 9.30–11.30 Uhr, 1 Vormittag, keine Gebühr, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Sibylle Reiter, Dagmar Kübler

5205 In Kooperation mit der Koordinationsstelle Engagierter Bürger im Landratsamt

Projektmanagement im Ehrenamt
Die Vielfalt der Projekte ist groß, ob, zum Beispiel, die Organisation eines Freiwilligentages, einer Feierlichkeit oder eines Ausfluges, hier sind Sie bereits mitten in der Projektarbeit. Heute erhalten Sie Informationen, wie sich ein Projekt definiert, aus welchen Phasen es besteht und wie Sie zusammen im Team ein gutes Ergebnis erreichen können. Ein kleines Beispielprojekt wird uns helfen, die Theorie fassbar zu machen. Bei diesem Workshop geht es darum, einen Einblick in die Projektarbeit zu erhalten.
Die Anmeldung ist nur über die Koordinationsstelle Engagierter Bürger im Landratsamt möglich, Telefon: 08191 129–478 oder unter katrin.dyballa@lra-ll.bayern.de
Freitag, 16.10.2015, 10.00–12.00 Uhr, 1 Vormittag, keine Gebühr, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Gertraud Huber

TEE-KESSEL
Vorderer Anger 279 · 86899 Landsberg · www.tee-kessel-landsberg.de · Tel. 0 81 91 / 5 09 95

5210 Bürgerschaftliches Engagement

Werden Sie senior/Trainerin

Das AWO-Mehrgenerationenhaus Landsberg bietet unter dem Kürzel EFI (Erfahrungswissen für Initiativen) Menschen mit Berufs- und Lebenserfahrung eine kostenfreie Ausbildung zum seniorTrainer an. seniorTrainer verstehen sich als verantwortliche Ehrenamtliche, die im Landkreis Landsberg ehrenamtliche Projekte initiieren oder sich in bestehenden Projekten und Netzwerken engagieren möchten. Die 6-tägige Ausbildung findet ab Ende Januar 2016 statt. Der Referent vermittelt an diesem Infotag, worum es in dem Kurs geht.

Mittwoch, 14.10.2015, 15.00–16.30 Uhr, 1 Nachmittag, keine Gebühr, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Ottmar Hehn

Ottmar Hehn, Rentner (Jahrgang 45), wohnhaft in Geltendorf. Verheiratet, 2 Kinder, ehem. Exportleiter, seit 10 Jahren ehrenamtlich tätig, ausgebildeter seniorTrainer und Mitglied von EFI Bayern e.V, seit Juni 2005 Mitglied in neu gegründeter Geltendorfer Nachbarschaftshilfe „Hand in Hand“, EFI-Trainer in Zusammenarbeit mit dem Mehrgenerationenhaus Landsberg/Lech, Mein Ziel als seniorTrainer: Sammeln der vielfältigsten Erfahrungen durch aktives Tun im bürgerschaftlichen Engagement, weitergeben meines Erfahrungsschatzes an interessierte Menschen (jeden Alters) in Seminaren und im interaktiven Austausch.

5210A Bürgerschaftliches Engagement

Werden Sie senior/Trainerin

Beschreibung siehe Kurs Nr. 5210.

Donnerstag, 22.10.2015, 15.00–16.30 Uhr, 1 Nachmittag, keine Gebühr, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Ottmar Hehn

5210B Bürgerschaftliches Engagement

Werden Sie senior/Trainerin

Beschreibung siehe Kurs Nr. 5210.

Mittwoch, 11.11.2015, 15.00–16.30 Uhr, 1 Nachmittag, keine Gebühr, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Ottmar Hehn

5210C Bürgerschaftliches Engagement

Werden Sie senior/Trainerin

Beschreibung siehe Kurs Nr. 5210.

Donnerstag, 26.11.2015, 15.00–16.30 Uhr, 1 Nachmittag, keine Gebühr, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Ottmar Hehn

5210D Bürgerschaftliches Engagement

Werden Sie senior/Trainerin

Beschreibung siehe Kurs Nr. 5210.

Donnerstag, 14.1.2016, 15.00–16.30 Uhr, 1 Nachmittag, keine Gebühr, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Ottmar Hehn

5210E Bürgerschaftliches Engagement

Werden Sie senior/Trainerin

Beschreibung siehe Kurs Nr. 5210.

Donnerstag, 21.1.2016, 15.00–16.30 Uhr, 1 Nachmittag, keine Gebühr, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Ottmar Hehn

RECHT UND GELD

5301 Mit 63 ohne Abschlag in Rente!? K

Würden Sie auch gern ohne Abzüge bereits mit 63 in Rente gehen? Oder früher den Ruhestand genießen? Wie der bestmögliche Weg in den vorzeitigen Ruhestand unter Berücksichtigung der aktuellen Neuregelungen in der gesetzlichen Rentenversicherung aussieht, zeigt Ihnen die Dozentin, eine Rentenexpertin. Angesprochen wird neben diesen Neuerungen auch die Änderung bei der befristeten Rente wegen Erwerbsminderung, welche Zeiten auf die „neuen“ 45 Jahre angerechnet werden und wie Sie die zusätzlichen Rentenpunkte für Kindererziehung bekommen. Sie erhalten Tipps für den Übergang in die Rente bei Arbeitslosigkeit, Krankheit, Schwerbehinderung oder Altersteilzeit und für eine Reduzierung der Rentenabschläge. Aufgezeigt werden auch die häufigsten Fehler und Fallstricke im Umgang mit den Behörden in Erwerbsminderungs- und Schwerbehindertenverfahren.

Donnerstag, 4.2.2016, 19.00–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Claudia Büttner-Koch

5302 Versicherungen – Keiner mag sie, aber jeder hat sie!!!

Eine Hand voll Sicherheit genügt vollkommen!

Den für jeden notwendigen Versicherungsschutz kann man an einer Hand abzählen. Präsentiert wird das Handmodell, mit dem jeder schnell und präzise den notwendigsten Versicherungsschutz ermitteln kann. Oft reichen schon 4 Verträge aus, um eine erwachsene Person rundum zu versichern. Wie Sie für sich und Ihre Angehörigen den tatsächlich notwendigen Versicherungsschutz ermitteln und was dieser maximal kosten darf, erfahren Sie an diesem Abend. Ebenso, welche Verträge überflüssig sind. Es ist ausreichend Zeit, um auf Fragen der Teilnehmer einzugehen. Der Referent ist seit 1986 am Versicherungsmarkt tätig und lotet täglich die besten Tarife für jeglichen Bedarf aus.

Dienstag, 10.11.2015, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Klaus Echtler

5303 Wie lege ich mein Geld sinnvoll an?

Gibt es überhaupt noch eine sinnvolle Geldanlage? Wie finde ich mich bei der Vielfalt der Anlagemöglichkeiten zurecht? Auf was muss ich beim Geld anlegen achten? Wo gibt es Fallstricke? Woran erkenne ich einen guten Berater und eine wirklich kundenorientierte Anlageberatung? Auf diese Fragen erhalten Sie leicht verständliche Antworten. Sie lernen Grundregeln, die Sie bei der Geldanlage beachten sollten. Mit den erworbenen Kenntnissen können Sie beurteilen, ob sich eine Geldanlage tatsächlich für Sie eignet und nicht nur für den Berater oder die Bank.

Dienstag, 26.1.2016, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Axel Milhard, Wirtschaftswissenschaften/Recht La Gym (Univ.), Mitglied im Prüfungsausschuss „Geprüfte (r) Finanzanlagenfachmann/-frau IHK“, Finanzberater des Jahres Top 50 und Top 100

5304 Patientenverfügung, Vollmacht, Betreuungsverfügung K

Für die Gestaltung der letzten, hilflosen Phase im Leben kann ich vorab eine Patientenverfügung erstellen. Sie gilt als Anweisung an einen Arzt und die Pflegenden. Zur Durchsetzung meiner Vorstellungen brauche ich einen Vertreter als Fürsprecher, den ich benennen kann. Am besten statte ich eine Vertrauensperson mit einer Bevollmächtigung aus. Der jeweilige Inhalt, die Zusammenhänge und die rechtlich vorgeschriebenen Formen werden dargelegt. Für die Beantwortung von Fragen bleibt anschließend noch Zeit.

Mittwoch, 28.10.2015, 19.00–20.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Hospiz Gruppe Landsberg Dr. Heinrich Grosse Kleimann

Bekis naturfriseur
Friseurmeisterin • Rebekka Stümpfl • Hinterer Anger 335-336
86899 LL • Tel.: 0 81 91 / 9 73 17 39 • beki88@gmx.de

TONI'S STEINLAND
NATURSTEINE
. creativ . harmonisch . beständig .
www.tonis-steinland.de
Penzing Gewerbegebiet
Fon 0 81 91 / 4 28 65 00

5305 Nebenkosten im Mietverhältnis richtig abrechnen

Der Kurs richtet sich in erster Linie an Vermieter, die ihre Nebenkostenabrechnung selbst erstellen wollen. Unsere Themen werden sein: umlagefähige Kosten, Unterscheidung Betriebskosten / Heizkosten, Wohnflächenansatz, unterschiedliche Verteilungsschlüssel, Anforderungen an eine Abrechnung, aktuelle Neuerungen. Sie erhalten Informationen zum Energieausweis und zur Trinkwasser-Untersuchung.
Bitte mitbringen: Schreibzeug
Dienstag, 2.2.2016, 18.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Martin Hindelang

5307 Gold als Wertanlage

Die Nachfrage nach Gold steigt! Viele Staaten – allen voran China – kaufen Tonnen von Gold. Ist es sinnvoll für den einzelnen Bürger sich an dieser Nachfrage zu beteiligen? Was ist beim Kauf von Gold zu beachten? Wie sicher ist Gold aktuell? Welche steuerlichen Vorteile gibt es bei Gold? Objektiver Vergleich mit herkömmlichen Wertanlagen wie Sparbuch, Festgeld, Lebensversicherung und Investmentfonds. Die unterschiedlichen Arten von Gold, Historie, Beachtenswertes.
Mittwoch, 30.9.2015, 19.00–20.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Jürgen Bezler

GESCHICHTE

5504 Orion, Sirius, Wassermann – Der Sternenhimmel und seine Geschichte

vom mythologischen und historischen Hintergrund der Sternbilder

Seit Tausenden von Jahren betrachten die Menschen mit Ehrfurcht und Neugier den nächtlichen Sternenhimmel. Man gab einzelnen Sternen Namen und erblickte Figuren und Bilder am Firmament. Von einigen dieser Sternzeichen schien ein direkter Einfluss auf die Menschen auszugehen. Babylonische, griechische und arabische Himmelsforscher haben wesentliche Beiträge geleistet. Eine wissenschaftliche Erklärung der Vorgänge bei „Sonne, Mond und Sternen", gelang erst den Astronomen der Neuzeit. Die alten Namen sind aber immer noch in Gebrauch: Orion, Sirius, Wassermann – Andromeda, Beteigeuze, Skorpion – und viele andere. Was sie bedeuten, woher sie kommen und welche Mythen zu diesen Namen gehören, damit beschäftigt sich dieser Vortrag anhand zahlreicher Abbildungen. Selbstverständlich wird auch der astronomische Hintergrund in angemessener Weise beleuchtet.
Mittwoch, 14.10.2015, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Karl L. Wilhelm

5505 „Prometheus, Phönix, brennender Dornbusch" - Feuer im antiken Mythos

Immer schon haben die Menschen dem Feuer als segensreicher Naturkraft große Wertschätzung, als
zerstörerischer Macht sorgsame Beachtung oder sogar Furcht entgegengebracht. In Gestalt des Blitzes bewies das Feuer himmlische Herkunft und wurde daher als Erscheinungsform göttlichen Wirkens verehrt. Das Herdfeuer galt als besonders schutzwürdig. Im übertragenen Sinne diente Feuer auch zur Reinigung oder Bestrafung. Der Bilder-Vortrag befasst sich mit den Beziehungen des antiken Menschen zum Feuer, wie sie sich in Mythos und Religion des Altertums darstellen.
Donnerstag, 19.11.2015, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Karl L. Wilhelm

5511U Geschichtsreise – ein Spaziergang durchs Augsburger Textilviertel

Architektur, Mode und Sozialgeschichte begleiten uns auf Schritt und Tritt bei dem rund 2-stündigen Rundweg (Länge ca. 5 km) durch Augsburgs Textilviertel. Der Name des Stadtgebiets kommt nicht von ungefähr. Hier vor den Toren der alten Reichsstadt, in den Auen des Lechs, siedelten sich im ausgehenden 18. und 19. Jahrhundert riesige Textilfabriken an. Innerhalb weniger Jahrzehnte entwickelte sich Augsburg zum „Deutschen Manchester", zu einer Hochburg der Industrialisierung in Bayern. Wie und wo damals gearbeitet wurde und was den Erfolg ermöglicht hatte, kommt bei der Führung ebenso zur Sprache wie kurze Geschichten rund um die Augsburger Mode-Macher. Im Anschluss an die Führung kann das Staatliche Textil- und Industriemuseum besucht werden, das Interessantes für die ganze Familie bietet. Eigene Anreise nach Augsburg zum Staatlichen Textil- und Industriemuseum, Provinostr. 46
Sonntag, 11.10.2015, 14.00–16.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: Augsburg, Eingang vor dem tim, Leitung: Nue Ammann

5512U Wie Perlen an einer Kette – die Augsburger Kirchen

Seit Jahrhunderten prägen die Kirchen, gut sichtbar oder versteckt, das Stadtbild und das Leben der Menschen. Sie erzählen Geschichten aus dem alltäglichen Leben genauso wie von großen historischen Ereignissen und berühmten Besuchern. In der Führung soll all das lebendig werden. Die Kirchen werden nicht nur im Hinblick auf Bau- und Kunstgeschichte betrachtet, sondern auch bezüglich ihrer Rolle in der Stadt- und Glaubensgeschichte sowie im Leben berühmter und unbekannter Menschen. Dabei gibt es Alltägliches und Außergewöhnliches zu entdecken und zu erfahren. Lassen Sie sich überraschen. Die Gästeführerin erwartet Sie 5 Minuten vor Beginn der Führung.
Samstag, 17.10.2015, 15.00–17.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 11,00 EUR, Ort: Augsburg, Treffpunkt: Rathaus/Hauptportal, Leitung: Gästeführerin der Regio Augsburg Tourismus GmbH

5519 Landsbergs schwierige Zeitgeschichte

Vorträge und Exkursionen

Mit Veranstaltungen zur Zeitgeschichte Landsbergs werden historische Informationen, Erkundungen und Exkursionen am authentischen Ort mit Schwerpunkt NS-Zeit angeboten. Sie können eine Auseinandersetzung mit der noch immer weitgehend unbekannten Vergangenheit anregen.

1. Das Landsberger Gefängnis und der Spöttinger Friedhof – Vortrag
2. Exkursion zur JVA und dem Spöttinger Friedhof
3. Über die drei Konzentrationslager innerhalb der Stadtgrenze Landsbergs
4. Jüdisches Leben in Landsberg bis 1938 und das Displaced-Persons-Camp
5. Exkursion in Landsberg auf den Spuren der NS-Zeit
6. Exkursion und Besichtigung der Untertageanlage der Welfenkaserne (umgangssprachlich Iglinger Bunker)

Dr. Barbara Fenner, war 28 Jahre lang engagiert als Lehrerin für Deutsch, Geschichte, Sozialkunde, Ethik und Psychologie am Ignaz-Kögler-Gymnasium Landsberg tätig. Ihre Weiterbildung in Psychologie und Pädagogik in München und Geschichtsdidaktik in Augsburg schloss sie 2012 mit der Promotion ab: Emotionen, Geschichtsbewusstsein und die Themenzentrierte Interaktion (TZI) am Beispiel des Unterrichtsprojekts zum Außenlagerkomplex Kaufering/Landsberg „Wir machen ein KZ sichtbar". Ihr besonderes Interesse gilt Landsbergs Zeitgeschichte und dem gezielten Arbeiten mit Emotionen.

TEE-KESSEL
Vorderer Anger 279 · 86899 Landsberg · www.tee-kessel-landsberg.de · Tel. 0 81 91 / 5 09 95

5520 Das Landsberger Gefängnis und der Spöttinger Friedhof

K

Vortrag und Rundgespräch
Wir beschäftigen uns mit folgenden Themen:
Die Festungshaft Hitlers in Landsberg 1923/24
Landsbergs „Ehrentitel“: Stadt der Jugend 1937/38
Das Kriegsverbrechergefängnis Nummer 1 in Landsberg
Der Spöttinger Friedhof
Mittwoch, 30.9.2015, 19.00–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 7,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Dr. Barbara Fenner

5521 Exkursion zur JVA und dem Spöttinger Friedhof

Wir treffen uns vor dem Haupteingang der JVA, reflektieren die Geschichte des Gefängnisses und besuchen anschließend den Spöttinger Friedhof. Neben historischen Aspekten der Landsberger Strafanstalt beschäftigen wir uns mit den Biografien einzelner Beerdigter auf dem sogenannten Kriegsverbrecherfriedhof, wo Täter (Verurteilte NS- und Kriegsverbrecher überwiegend aus den Dachauer und Nürnberger Nachfolgeprozessen) und ihre Opfer (Zwangsarbeiter und Juden, die 1945 an den Folgen ihrer KZ-Haft in Landsberg umkamen) ohne räumliche Trennung nebeneinander bestattet worden waren. Bedenkenswert erscheint der gegenwärtige Umgang mit diesem Friedhof.
Samstag, 7.11.2015, 15.00–17.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 7,00 EUR, Ort: Treffpunkt: Haupteingang der JVA, Leitung: Dr. Barbara Fenner

5524 Drei Konzentrationslager innerhalb der Stadtgrenze Landsbergs

K

Vortragsabend
Die Sondersituation der Landsberger Konzentrationslager im Zusammenhang mit der schrittweisen Verfolgung der Juden im NS-Staat und Wandlungen im KZ-System durch den Zweiten Weltkrieg sollen verdeutlicht werden. Allein drei der elf KZ des größten Außenlagerkomplexes des KZ Dachau lagen 1944/45 innerhalb der Stadtgrenze. Ihre Orte sind auch heute noch den wenigsten Landsberger Bürgern bekannt. Die überwiegende Anzahl der KZ-Häftlinge wurden nur deswegen verfolgt und ermordet, weil sie Juden waren.
Mittwoch, 7.10.2015, 19.00–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 7,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Dr. Barbara Fenner

5526 Jüdisches Leben in Landsberg bis 1938 und das Displaced-Persons-Camp

K

Vortragsabend
In Landsberg wurden im NS-Staat die einheimischen Juden bis 1938 vertrieben. Nach der Befreiung der KZ-Häftlinge entstand in Landsberg das zunächst größte DP-Camp im süddeutschen Raum, wo sich eine Stadt in der Stadt entwickelte, die 32.000 Menschen durchliefen.
Dienstag, 27.10.2015, 19.00–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 7,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Dr. Barbara Fenner

5528 Exkursion in Landsberg auf den Spuren der NS-Zeit

Wir besuchen bei einem Rundgang durch die Innenstadt in Landsberg Gebäude und Bauten, die während der NS-Zeit eine Bedeutung erhielten.
Bitte wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk mitbringen.
Samstag, 14.11.2015, 15.00–17.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 7,00 EUR, Ort: Treffpunkt: Hauptplatz am Marienbrunnen, Leitung: Dr. Barbara Fenner

Von Amtshaftpflicht- bis Zahnzusatzversicherung
HUK-COBURG
Aus Tradition günstig
Vertrauensfrau Carmen Ertle
Kundendienstbüro
www.huk.de
Sandauerstr. 254, 86899 Landsberg, Tel. 0 81 91 / 5 93 88

5529 Besuch des Bunkers in der Welfenkaserne

Führung durch die militärgeschichtliche Sammlung zum „Erinnerungsort Weingut II“
Von 1944 bis 1945 wurde im Iglinger Forst der „Bunker“ gebaut. Er sollte vor allem für die Produktion verschiedener Flugzeugtypen Verwendung finden. Für den Bau dieser Untertageanlage wurden fast 21.000 Zwangsarbeiter eingesetzt. Die Lebens- und Arbeitsbedingungen waren schrecklich und menschenunwürdig. Während der Führung bekommen Sie einen Einblick in die historische Bunkergeschichte und die heutigen Aufgaben der Bundeswehr vor Ort. Jugendliche ab 14 Jahren sind auch ohne Erziehungsberechtigte herzlich willkommen.
Ein Teil der Gebühren geht an den gemeinnützigen Verein „Gesellschaft für neueste Geschichte Landsbergs“, der die militärgeschichtliche Sammlung unterstützt.
Bitte erscheinen Sie pünktlich.
Dienstag, 27.10.2015, 15.00–18.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: Landsberg, Hauptwache der Welfenkaserne, Iglinger Str. 72/101, Leitung: Offiziere der Bundeswehr

5530 Besuch des Bunkers in der Welfenkaserne

Führung durch die militärgeschichtliche Sammlung zum „Erinnerungsort Weingut II“
Beschreibung siehe Kurs Nr. 5529
Mittwoch, 11.11.2015, 15.00–18.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: Landsberg, Hauptwache der Welfenkaserne, Iglinger Str. 72/101, Leitung: Offiziere der Bundeswehr

5531 Besuch des Bunkers in der Welfenkaserne

Führung durch die militärgeschichtliche Sammlung zum „Erinnerungsort Weingut II“
Beschreibung siehe Kurs Nr. 5529
Donnerstag, 14.1.2016, 15.00–18.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: Landsberg, Hauptwache der Welfenkaserne, Iglinger Str. 72/101, Leitung: Offiziere der Bundeswehr

5532U Gedenkstätte Konzentrationslager Dachau

Am 22. März 1933, wenige Wochen nachdem Adolf Hitler zum Reichskanzler ernannt worden war, wurde in Dachau ein Konzentrationslager für politische Häftlinge errichtet. Es diente als Modell für alle späteren Konzentrationslager und als „Schule der Gewalt“ für die Männer der SS, unter deren Herrschaft es stand. In den zwölf Jahren seines Bestehens waren über 200.000 Menschen aus ganz Europa inhaftiert, 41.500 wurden ermordet. Unser Weg durch die Gedenkstätte verdeutlicht, mit welcher Menschenverachtung das Nazi-Regime mit Andersdenkenden umgegangen ist. Der Rundgang verdeutlicht den Alltag der damaligen Gefangenen und ihre Haftbedingungen. Der Eintritt in die Gedenkstätte ist frei.
Im Anschluss an die 2-stündige Führung haben Sie die Möglichkeit, den Dokumentarfilm (Dauer ca. 20 min) zu sehen, der unmittelbar nach der Befreiung am 29. April 1945 von den amerikanischen Soldaten aufgenommen wurde.
Bitte denken Sie an gutes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung, da der Rundgang auch im Freien stattfinden wird. Der Eintritt in die Gedenkstätte ist frei.
Treffpunkt: vor dem Besucherzentrum
Sonntag, 18.10.2015, 14.00–16.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: KZ-Gedenkstätte Dachau, Alte Römerstraße 75, Dachau, Leitung: Silvia Hölzlwimmer-Ruff

SEHFORM.de
NACHTLINSEN tragen
und tagsüber frei von Linsen und Brille!

TONI'S STEINLAND
NATURSTEINE
. creativ . harmonisch . beständig .
www.tonis-steinland.de
Penzing Gewerbegebiet
Fon 0 81 91 / 4 28 65 00

5533U Das NS-Dokumentationszentrum München

Ein Lern- und Erinnerungsort zur Geschichte des Nationalsozialismus

Im Mai 2015 wurde mit dem NS-Dokumentationszentrum München ein neuer Lern- und Erinnerungsort zur Geschichte des Nationalsozialismus eröffnet. Der Neubau befindet sich auf dem Gelände des „Braunen Hauses", der ehemaligen Parteizentrale der NSDAP inmitten des früheren NS-Parteiviertels rund um den Königsplatz. Der etwa zweistündige geführte Rundgang stellt Ihnen das Gebäude und die Dauerausstellung „München und der Nationalsozialismus" vor. Der Rundgang widmet sich u. a. der Gründung und dem Aufstieg der NSDAP in München, thematisiert die besondere Rolle und Funktion der Stadt während der nationalsozialistischen Herrschaft und behandelt die gesellschaftliche und politische Auseinandersetzung mit der NS-Zeit in München nach 1945.

Die Gebühr schließt den Eintritt ein.
Sonntag, 22.11.2015, 14.00–16.00 Uhr, Gebühr: 12,00 EUR, Ort: München, NS-Dokumentationszentrum, Brienner Str. 34, Eingang, Leitung: Kulturreferat der Landeshauptstadt

VOLKSKULTUR

5550 Auftanzt beim Wirt – Im Rahmen der Woche der Inklusion

für tanzbegeisterte Bayern und bayernbegeisterte Tänzer ab 16 Jahren

Musik, Bewegung, Menschen kennenlernen – wem das gefällt, der ist beim Volkstanz genau richtig. Alle Tänze sind leicht zu erlernen. Sie werden seit über hundert Jahren von verschiedenen Menschen getanzt. Kinder, Erwachsene, Alte Menschen, Frauen, Männer, Paare, Singles – jeder kann Mitmachen oder auch zuschauen und zuhören. Eine kleine Blasmusik spielt im Gasthaus Süßbräu auf. Sie heißt „Landsberger Tanzlmusikanten". Marc Kiffe ist der Tanzlehrer. Er hat schon mit Kindern getanzt, auch mit Jugendlichen aus einer heilpädagogischen Tagesstätte und mit Erwachsenen zwischen 18 und 75 Jahren. Für Menschen mit Behinderung ist die Teilnahme kostenlos. Bitte bei der Anmeldung angeben.

Freitag, 16.10.2015, 20.00–22.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 7,00 EUR, Ort: Gasthof Süßbräu, Leitung: Marc Kiffe

5551 Auftanzt beim Wirt

für tanzbegeisterte Bayern und bayernbegeisterte Tänzer ab 16 Jahren

Obwohl die bayrische Kultur auf der ganzen Welt bekannt ist, sind viele Teilaspekte bayrischer Kultur in den letzten Jahrzehnten immer weniger praktiziert worden. Ein wichtiger Bereich der bayerischen Kultur sind die Volkstänze, die seit Jahrhunderten mit Hingabe getanzt und weitergegeben werden. Der Spaßfaktor am Volkstanz entsteht vor allem durch die leichte Vermittelbarkeit der Tänze. Oft können die Teilnehmenden bereits nach kurzem Hinsehen viele Tänze einfach nachtanzen. Selbst Einsteiger können nach kurzer Zeit den Landler, den Boarischen oder die Sternpolka mittanzen. Wir genießen die bayerische Wirtshauskultur im Gasthaus Süßbräu mit der Landsberger Tanzlmusi. Wir haben keine Kleiderordnung! In der Kursgebühr sind 7,00 € für die Musikpauschale enthalten.

Freitag, 22.1.2016, 20.00–22.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 14,00 EUR, Ort: Gasthof Süßbräu, Leitung: Marc Kiffe

NATUR UND UMWELT

5602 Herbstwanderung zu den fruchttragenden Pflanzen und Bäumen

Der Herbst bietet eine Fülle an Früchten, Beeren und Samen. Wir wandern leichten Schrittes auf einem Rundweg süd-östlich von Thaining und lernen Pflanzen und Bäume mit ihren nahrhaften Fruchtständen und deren heilkräftige Wirkung kennen. Wussten unsere Vorfahren noch um die Verarbeitung, Anwendung und Heilkraft von Schlehen, Weißdorn und Holunder, so gilt es heute die artenreichen Landschaften und unsere vielfältige Natur wieder zu entdecken. Einfließen werden Informationen zur Zubereitung und Verwendung
und wissenswerte Hintergründe über die Anwendung in der Heilkunde. Die Wanderung dauert etwa eineinhalb Stunden. Die Teilnehmer sollten gut zu Fuß sein, gutes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung tragen. Wir treffen uns vor der Raiffeisenbank in Thaining.

Telefonische Nachfrage bei unsicherem Wetter: 08194–99 89 365
Samstag, 3.10.2015, 13.00–17.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 14,50 EUR, Ort: Thaining, Treffpunkt: Schmiedgasse 8 (Raiffeisenbank), Leitung: Heilpraktikerin Petra Krafsig

5603H Wildkräuterführung: „Äpfel" und „Erdäpfel" verfeinert mit Wildkräutern

Herbstzeit ist Erntezeit! Im schönen Oktober ist der Tisch der Natur reich gedeckt. Deshalb ist eine Kräuterführung mit Korb und Schere, um die essbaren Kostbarkeiten auf der Wiese und der Hecke aufzuspüren, genau das Richtige. Außerdem stellt Ihnen die Kursleiterin die Früchte von „Himmel und Erde" vor. Gemeinsam machen wir uns an die Weiterverarbeitung. Lassen Sie sich überraschen und es sich in geselliger Runde mit all dem, was man aus Weißdorn, Labkraut, Klee & Co, Kartoffel und Apfel alles zaubern kann, gut schmecken. Es gibt viele Anregungen, ein Rezeptblatt und ein Mitbringsel für daheim. Die Gebühr für Kinder (6-14 Jahre) beträgt 12,00 €.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Korb, Schere.
Samstag, 10.10.2015, 14.00–17.30 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 21,00 EUR, Ort: Andechs-Frieding, Treffpunkt: Riedweg 1a, Leitung: Gisela Hafenmeyer

5604H Herbstliche Wasservögel am Ammersee-Südende

Vogelkundliche Exkursion im Rahmen des „EuroBirdwatch 2015", dem europäischen Zugvogelwochenende

Die Vogelfreistätte „Ammersee-Südufer" wird von vielen verschiedenen Vogelarten als Brut-, Rast- oder Überwinterungsgebiet genutzt. Bei der naturkundlichen Führung haben Sie die Möglichkeit, verschiedene dieser Zugvögel mit Fernrohren zu beobachten und kennen zu lernen. Eine Veranstaltung im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Natur erleben im 5-Seen-Land" und der „BayernTour Natur" (www.tournatur.bayern.de).

Bitte mitbringen: Fernglas, Bestimmungsbücher (falls vorhanden), wetterfeste Kleidung.
Samstag, 10.10.2015, 9.00–12.00 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 3,00 EUR, Ort: Parkplatz an der Ammerbrücke zwischen Fischen und Dießen, Leitung: Gebietsbetreuung Ammersee

5605H Gefiederte Wintergäste

Das Wasservogelreservat am Ammersee-Südende

Die Vogelfreistätte „Ammersee-Südufer" ist ein wichtiges Rast- oder Überwinterungsgebiet für viele verschiedene Wasservogelarten aus Nord- und Osteuropa. Auf der naturkundlichen Führung haben Sie die Möglichkeit, einige dieser Arten wie z. B. Reiher- oder Tafelente mit Fernrohren zu beobachten und kennen zu lernen.

Samstag, 28.11.2015, 10.00–13.00 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 3,00 EUR, Ort: Parkplatz an der Ammerbrücke zwischen Fischen und Dießen, Leitung: Gebietsbetreuung Ammersee

TEE-KESSEL
Vorderer Anger 279 · 86899 Landsberg · www.tee-kessel-landsberg.de · Tel. 0 81 91 / 5 09 95

5606H Seekajak am Ammersee – ohne Vorkenntnisse (ab 12 Jahre)

Das Seekajakfahren erfreut sich im 5 Seenland immer größerer Beliebtheit. In diesem Kurs erlernen Sie Schritt für Schritt auf unterhaltsame Art die richtige Paddeltechnik und den Umgang mit einem Seekajak. Nach der Einweisung paddeln wir gemeinsam eine erste Rundtour über den See. Von Stegen aus geht es nach Schondorf, Buch und wieder zurück. Unsere Seekajaks gibt es in zwei Variationen: mit Luke zum reinsetzen und als „Sit on Top" mit mehr Beinfreiheit. Seekajak-Fahren kann jeder schnell und leicht erlernen, Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Die gesamte Ausrüstung wird gestellt. Weitere Informationen über Treffpunkt, Kleidung und Verpflegung werden Ihnen vor Kursbeginn zugesandt. Die VHS tritt lediglich als Vermittler auf, Veranstalter ist die Firma RiverTours. Es gelten die AGB des Veranstalters
Sonntag, 27.9.2015, 9.00–12.30 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 50,00 EUR, Treffpunkt: Stegen, Uferpromenade, Leitung: Michael Becking

5607H Indien – zwischen den Sundarbans und den Slums von Kolkata

In Zusammenarbeit mit der Indienhilfe e.V. Herrsching. Das Land der Gegensätze zeigt sich in Westbengalen besonders eindrucksvoll. Hier liegen vor dem Gangesdelta die Sundarbans, die größten Mangrovenwälder der Erde, aber auch die Metropolregion Kolkata mit ihren gut 14 Millionen Einwohnern. Der Vortrag geht auf Landeskunde, Kultur und Geschichte ein und diskutiert aktuelle entwicklungspolitische Herausforderungen anhand ausgewählter Projekte für Klimaanpassung und gegen Kinderarbeit.
Donnerstag, 22.10.2015, 19.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 5,00 EUR, Ort: Herrsching, „Alte Schule" - Indienhilfe, Luitpoldstraße 20, Leitung: Marion Schmid

5608H Peru – Mit dem Mountainbike von Arequipa nach Machu Picchu

Nachdem wir die Metropole Lima erkundet haben, fliegen wir weiter in die „weiße" Stadt Arequipa, die von drei markanten Vulkanen eingerahmt ist. Hier startet unsere erlebnisreiche Peru-Durchquerung mit dem Mountainbike. Über einen 4800m hohen Pass gelangen wir in das charmante Städtchen Chivay, Ausgangspunkt für unsere Tour in den Colca Canyon. Die über 1000m tiefe Schlucht bietet gute Aussichtspunkte auf den majestätischen Andenkondor. Mit dem Bus überbrücken wir die lange Strecke über die Zona plana pampa zum Titicacasee. Ein Besuch bei den Uru-Indianern auf den schwimmenden Inseln des legendären Sees darf nicht fehlen, bevor wir an den Grabtürmen von Sillustani wieder auf die Bikes steigen. Wir passieren verschiedene Vegetationszonen, erleben peruanische Lebensweisen und stoßen immer wieder auf Zeugnisse einer großartigen Inka-Kultur. Von der Inka-Hauptstadt Cusco ist es nicht mehr weit bis zum Höhepunkt der Reise: die „verlorene" Stadt Machu Picchu!
Dienstag, 24.11.2015, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstraße 3, Leitung: Sandra Böhm

TECHNIK UND MATHEMATIK

5600 Vedische Mathematik K

Rechentricks aus Indien
Die vedische Mathematik unterscheidet sich enorm von den uns bekannten Rechenregeln. Sie basiert auf 16 kurzen Rechenregeln, mit deren Hilfe man schneller komplizierte Rechenaufgaben rechnen kann. Und das ganz ohne Taschenrechner! Seien Sie bereit für etwas Neues, das sich in Indien schon viele Jahre bewährt hat.
Mittwoch, 20.1.2016, 20.00–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Christopher Winkler

5610 Schnupperkurs Pyrotechnik K

Sie sind begeistert von Feuerwerken? Der Referent zeigt Ihnen, welche verschiedenen Produkte und Effekte es auf dem Markt gibt, wie diese entstehen, was alles möglich ist und was Sie dabei beachten müssen. Die Themen: Pyrotechnik früher und heute, Pyro-Chemie und Grundstoffe, Gesetzesgrundlagen und Vorschriften, Effekte und wie sie entstehen, Begriffsdefinitionen und Klassifizierungen, Sicherheitsvorkehrungen, Feuerwerksanzeigen und Ausnahmegenehmigungen, pyrotechnische Gegenstände, Anzündmittel und Zündmittel, sachgerechter Umgang mit Feuerwerkskörpern, Zündanlagen und andere Zündvarianten, Lagerungsvorschriften, Transportvorschriften, die Erlaubnis §7, §27 SprengG, der Befähigungsschein §20 SprengG.
Dieser Kurs enthält keine Prüfung und führt auch zu keinem Fachkundenachweis, mit dem anschließend eine sprengstoffrechtliche Erlaubnis oder Befähigung beantragt werden kann.
Samstag, 28.11.2015, 10.00–11.30 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Tino Beier, Tobias Meixner. Beide Dozenten sind staatlich geprüfte Pyrotechniker für Großfeuerwerke

Bekis naturfriseur
Friseurmeisterin • Rebekka Stümpfl • Hinterer Anger 335-336
86899 LL • Tel.: 0 81 91 / 9 73 17 39 • beki88@gmx.de

Unser Tipp: Die Vortragsreihe: Physik für Anfänger finden Sie im Programmbereich Grundbildung ab Kurs Nr. 6001

EXKURSIONEN, AUSFLÜGE, FREIZEIT

5704H Der Bogenhausener Friedhof und rund um den Friedensengel

Künstlervillen, alter Bogenhausener Adel und schließlich der idyllischste Friedhof Münchens mit Erich Kästner, Liesl Karlstadt und Helmut Fischer laden uns ein ans Isar-Ufer. Entlang der herrlichen Maximiliansanlagen mit alten Baumbeständen besuchen wir berühmte Münchner und lernen ihre Lebensgeschichten kennen.
Donnerstag, 26.11.2015, 13.45–15.15 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 9,00 EUR, Ort: Treffpunkt: München, am Friedensengel, Leitung: Petra Rhinow M.A.

5705H Cocktails im Gärtnerplatzviertel

Im Sommer laden die lustigen Straßenlokale des Gärtnerplatzviertels ein zum draußen sitzen, aber auch im Winter ist es in den Bars und Kneipen in diesem schönen Stadtteil wunderbar gemütlich und interessant. Wir schauen wieder einmal in die schönsten Bars und Restaurants und lernen ganz nebenbei die Geschichte und Hintergründe kennen. Vielleicht haben Sie spontan Lust auf eine Kostprobe? Der Verzehr in den Bars ist nicht in der Gebühr enthalten.
Freitag, 29.1.2016, 18.30–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 20,50 EUR, Ort: Treffpunkt: München, unter dem Isartor, Leitung: Petra Rhinow M.A.

Rechtzeitige Anmeldung sichert Ihnen einen Platz in Ihrem Wunschkurs und...

- stellt sicher, dass Ihr Wunschkurs auch stattfindet
- erleichtert die optimale Vorbereitung und Organisation
- ermöglich die rechtzeitige Einrichtung von Zusatzangeboten oder die Absage, falls ein Kurs nicht stattfinden kann.

TONI'S STEINLAND
NATURSTEINE
. creativ . harmonisch . beständig .
www.tonis-steinland.de
Penzing Gewerbegebiet
Fon 0 81 91 / 4 28 65 00

5708U König Ludwigs Lieblingsschmankerl

Ein Genussausflug nach Nymphenburg mit spannenden Geschichten über den Märchenkönig und kulinarischen Überraschungen.

Wir erinnern uns bei dieser Führung an den berühmten Märchenkönig. Wir erleben den Schlosspark von Nymphenburg von seinen schönsten, malerischsten Fleckchen aus und hören lustige, besinnliche und schöne Geschichten aus dem Leben dieses interessanten Menschen. Dabei probieren wir seine Lieblingsspeisen: Er war ein Kenner und Liebhaber von feiner Hofküche und Konditorenkunst, von bäuerlichen Speisen und bürgerlichen Spezialitäten. Was es genau zu probieren gibt, wird natürlich vorher nicht verraten – lassen Sie sich überraschen! In der Kursgebühr sind 12,00 € Materialkosten enthalten.

Sonntag, 25.10.2015, 17.30–19.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 28,00 EUR, Ort: München: Schloss Nymphenburg – vor dem Museumsshop., Leitung: Petra Rhinow M.A.

5709U Ausgehen im Glockenbachviertel

Rund um den Gärtnerplatz und im Glockenbachviertel ist jede Menge los: vom kulturellen Angebot bis zu originellen Läden, über gemütliche Cafés bis hin zu aufregenden Kneipen. Wo Ludwig I. seine schönen Damen rekrutierte ist auch heute viel geboten, viel zu schauen und gut zu essen und zu trinken. Wir verknüpfen die Kulturgeschichte mit Ausgehtipps für viele weitere Besuche am Glockenbach.

Dienstag, 10.11.2015, 18.45–20.15 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 12,00 EUR, Ort: München: Am Pschorr – Stirnseite der Schrannenhalle, Leitung: Petra Rhinow M.A.

Übrigens: Sie können die Gebühr für einen Weiterbildungskurs der Volkshochschule in Ihrer Steuererklärung geltend machen, wenn die Kursinhalte in unmittelbarem Zusammenhang mit Ihrer beruflichen Tätigkeit stehen.

5802W Bridge – Wie geht das?

Bridge zählt mit seiner fast 500-jährigen Tradition zu den ältesten Kartenspielen und wird rund um die Welt von Millionen Menschen aller Altersgruppen gespielt. Bridge ist interaktiv und nichts für Glücksspieler. Gefragt sind Strategie, geschickte Kommunikation, individuelle Aktionen, kühle Berechnung und einfach Spaß am Spiel. Wer Bridge spielen kann, findet überall auf der Welt Gleichgesinnte, sei es in den Bridge-Clubs des entsprechenden Landes oder in privater Runde. Finden Sie heraus, ob Sie Spaß haben an diesem Kartenspiel! Eine Einführung mit spielerischer Erfahrung. Kurse zum praktischen Erlernen des Spiels können bei Interesse eingerichtet werden.

Freitag, 9.10.2015, 17.00–19.30 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 13,00 EUR, Ort: Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11, Leitung: Waltraut Grüning, DBV-Übungsleiterin, Turnierleiterin Bronze

5805 Werde zum Pfeil! Abenteuer Traditionelles Bogenschießen

Mit Pfeil und Bogen entdecken wir unsere verborgenen Fähigkeiten – mit einem Hauch von Abenteuer und Romantik und ganz ohne komplizierte Ausrüstung. Traditionelles Bogenschießen ist Weg und Ziel zugleich. Spielerisch fördern wir unseren Körper und fordern unseren Geist. Wir lauschen der Natur und unserer inneren Stimme. Sie lernen an diesem erlebnisreichen Tag in der Natur die Grundprinzipien des intuitiven Schießens, erfahren viel Wissenswertes rund um Pfeil und Bogen und, wenn die Zeit es erlaubt, besuchen wir auf Wunsch einen 3-D-Waldparcours. Lassen Sie sich überraschen!

Samstag, 24.10.2015, 9.00–16.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: Kinsau, Bahnhofstr. 9, westlich der B17, Abzweigung Fa. ASK/Veolia, Leitung: Rupert Linder

floh QUADRAT
IHR PREMIUM REGALFLOHMARKT
Täglich Flohmarkt in Landsberg
www.floh-quadrat.de

bezaubernd
Kindermode | Unikate | Limonigasse 302 | www.bezaubernd-landsberg.de

Grundbildung

NATURWISSENSCHAFT

6001 Vortragsreihe: Physik für Anfänger

Elektronik und Magnetismus: Was ist Strom?
Kann man Strom sehen? In diesem Vortrag werden die Grundlagen der Elektronik und des Magnetismus an alltäglichen Situationen einfach erklärt.
Mittwoch, 18.11.2015, 20.00–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Christopher Winkler

6002 Vortragsreihe: Physik für Anfänger

Wärmelehre
Versuchen Sie es selbst: Geben Sie einen Teebeutel in eine Tasse mit kaltem Wasser. Doch warum schmeckt der Tee nicht, wenn Sie sich exakt an die angegebene Ziehzeit gehalten haben? Dieses Problem und weitere lernen wir im Bereich der Wärmelehre kennen. Dazu wird auf die Grundlagen der Wärmelehre eingegangen.
Mittwoch, 25.11.2015, 20.00–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Christopher Winkler

6003 Vortragsreihe: Physik für Anfänger

Optik
Eine Münze liegt in einem Brunnen. Man greift danach, doch man hält nicht die Münze in der Hand. In diesem Vortrag werden die Grundlagen der Optik besprochen und an alltagsbezogenen Beispielen erläutert.
Mittwoch, 2.12.2015, 20.00–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Christopher Winkler

6004 Vortragsreihe: Physik für Anfänger

Mechanik
Die Mechanik begleitet uns immer und überall im Alltag. Bei einem Reifenwechsel nützen wir das Hebelgesetz, um die Radschrauben leichter zu öffnen. Warum wechseln wir denn überhaupt von Sommer- auf Winterreifen? Da im Winter das Wegrutschen des Autos vermieden werden soll, wird die Reibung der Reifen auf der Straße mit einem bestimmten Profil erhöht. Ähnliche und andere Fragen werden in diesem Vortrag mit Hilfe der Grundlagen der Mechanik besprochen.
Mittwoch, 9.12.2015, 20.00–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Christopher Winkler

6005 Vortragsreihe: Physik für Anfänger

Fehlvorstellungen im Bereich Physik: Wie Werbung uns falsches Wissen vermittelt
Hach, wie herrlich! Eine neue Backmischung für einen Regenbogenkuchen! Doch Moment! Die Farben des Regenbogens sind auf der Verpackung falsch angeordnet! Dieses falsche Wissen und zahlreiche andere Beispiele werden in diesem Vortrag korrigiert.
Mittwoch, 16.12.2015, 20.00–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Christopher Winkler

6006 Vortragsreihe: Physik für Anfänger

Die Geschichte vom Weihnachtsmann: Eine physikalische und mathematische Betrachtung
Existiert der Weihnachtsmann? Es erwartet Sie ein amüsanter Vortrag, der mit Hilfe der Mathematik und Physik die Existenz des Weihnachtsmanns belegt oder – vielleicht- widerlegt. Lassen Sie den Weihnachtsstress von sich fallen und lachen Sie mit!
Bitte beachten Sie: Anmeldung zwingend erforderlich! Da der Vortrag nur stattfindet, wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist, bitten wir um Anmeldung bis zum 18.12.2015 Mittwoch, 23.12.2015, 20.00–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Christopher Winkler

6007 Vortragsreihe: Physik für Anfänger

Physik im Sport
Welche physikalischen Phänomene geschehen bei einem Bungee-Sprung, bei einem Weitsprung, beim Fußballspielen und anderen Sportarten? Die Grundlagen der Physik, die man bei verschiedensten Sportarten findet, werden in diesem Vortrag genauer erklärt.
Mittwoch, 13.1.2016, 20.00–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Christopher Winkler

6115 Grundwissen Mathematik

Mit Einfachheit durch den Alltag
Wie viel Milliliter sind ¼ Liter? Wie viel verdiene ich mit einer Gehaltserhöhung von 2,5% mehr? Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Kenntnisse im Rechnen auffrischen wollen und Schritt für Schritt den Umgang mit Zahlen üben wollen. Dabei wird speziell auf die alltägliche Mathematik eingegangen.
Mittwoch, 18.11.2015, 18.30–19.45 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 27,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Christopher Winkler

6009 Internet-Kompetenz für Einsteiger

Der Kurs richtet sich an alle, die sich mit den Möglichkeiten des Internets beschäftigen wollen. Sie lernen, wie Sie die Informationen im Internet für Ihre Bedürfnisse nutzen, mit anderen Menschen über Email oder Themenportale in Kontakt treten und gezielt einkaufen. Außerdem lernen Sie die Möglichkeiten der sozialen Netzwerke kennen. Der Dozent zeigt Ihnen auch, wo die Gefahren im Internet liegen und was viel Geld kostet. Nebenbei lernen Sie viele neue Begriffe rund um das Internet kennen. Der Referent nimmt sich viel Zeit für Ihre Fragen. Die Themen werden einfach und praxisnah erklärt. Berechtigte Personen erhalten eine Gebührenermäßigung. Bitte fragen Sie in der Geschäftsstelle nach den Bedingungen.
Freitag, 2.10.2015, 15.30–17.30 Uhr, 5 Nachmittage, Gebühr: 80,50 EUR, ermäßigte Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Thomas Lenz

Rechtzeitige Anmeldung sichert Ihnen einen Platz in Ihrem Wunschkurs und...

- stellt sicher, dass Ihr Wunschkurs auch stattfindet
- erleichtert die optimale Vorbereitung und Organisation
- ermöglich die rechtzeitige Einrichtung von Zusatzangeboten oder die Absage, falls ein Kurs nicht stattfinden kann.

Bekis naturfriseur
Friseurmeisterin • Rebekka Stümpfl • Hinterer Anger 335-336
86899 LL • Tel.: 08191/973 17 39 • beki88@gmx.de

floh QUADRAT
IHR PREMIUM REGALFLOHMARKT
Täglich Flohmarkt in Landsberg
www.floh-quadrat.de

QUALIFIZIERUNG FÜR DEN BERUF

6010 Stark im Beruf – Mütter mit Migrationshintergrund steigen ein.

Dieses Projekt des Mehrgenerationenhauses Landsberg will Müttern mit Migrationshintergrund den (Wieder-)Einstieg in den Beruf ermöglichen. Inhalte des Projektes sind: Feststellung von Kompetenzen, Stärkung des Selbstwertgefühls, Verbesserung der Deutschkenntnisse in einem Sprachkurs, berufliche Neuorientierung, Bewerbungsunterlagen und Bewerbungstraining sowie ein Praktikum im Wunschberuf. Der Kurs findet jeweils Montag-, Mittwoch- und Freitagvormittag statt. Weitere Informationen erhalten Sie bei: Margarita Däubler und Betina Ahmadyar im AWO-Mehrgenerationenhaus Landsberg, Telefon 08191–3052791 oder unter betina.ahmadyar@mgh-ll.awo-obb.de. Das Projekt wird vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend sowie dem ESF gefördert.
Montag, 28.9.2015, 9.00–12.30 Uhr, 48 Vormittage, Gebühr: Eintritt frei, Ort: Mehrgenerationenhaus, Hubert-von-Herkomer-Str. 73, Leitung: Betina Ahmadyar

LESEN UND SCHREIBEN

6050 Legasthenie/Dyskalkulie Stammtisch

Der Legasthenie/Dyskalkulie Gesprächskreis Landsberg lädt zum Informations- und Erfahrungsaustausch alle interessierten Eltern, Pädagogen und Therapeuten recht herzlich ein. Kontaktadressen: Ulrike Cotterli, Alte Bergstr. 455 d, 86899 Landsberg am Lech, Tel.: 08191/46942, Helen Wolframm, Geierstr. 9, 86899 Landsberg am Lech, Tel.: 08191/941434.
Freitag, 13.11.2015, 18.00–21.00 Uhr, Freitag, 20.11.2015, 18.00–21.00 Uhr, 2 Abende, Gebühr: keine, Ort: Landsberg, Gasthaus Schafbräu, Hinterer Anger 338, Leitung: Ulrike Cotterli

Schenken Sie Bildung.
Sie möchten jemanden etwas Besonderes schenken? Mit einem vhs-Gutsschein treffen Sie jeden Geschmack. Ob Fitness-Kurs, Universitätsvorlesung, Opernfahrt, Sprach- oder Kochkurs: Unsere Gutscheine können sowohl für die 600 jährlichen Angebote der Volkshochschule, als auch für alle Veranstaltungen der Theater- und Kulturgemeinde eingelöst werden. Gerne schicken wir Ihnen den Gutschein auch per Post zu (08191/664220).

6010 Alpha +

Der Kurs richtet sich an Personen ab dem 15. Lebensjahr, die besser lesen und schreiben lernen wollen. Wenn Sie in Ihrem Umfeld jemanden kennen, der Schwierigkeiten mit dem Lesen und Schreiben hat, weisen Sie ihn bitte auf diesen Kurs hin. Die Kurse sollen mit einem hohen Lebens- und Arbeitsweltbezug die Lese- und Schreibfähigkeit der Teilnehmenden verbessern. Bei Bedarf können sie auch Einheiten zum Ausgleich von Grundbildungsdefiziten im mathematischen und wirtschaftlichen Bereich enthalten. Der Kurs ist auch für Teilnehmer geeignet, die noch nicht richtig Deutsch sprechen. Der Kurs kostet keine Gebühr. Er wird vom Bayerischen Staatsministerium für Bildung und Kultus, Wissenschaft und Kunst gefördert.
Der Kursbeginn stand bei Programmheftdruck noch nicht fest. Bitte erkundigen Sie sich bei der vhs, wann der nächste Kurs beginnt: Telefonnummer: 08191 128–111.

junge vhs

LERNEN

6200 Physik Kinder Uni (7-12 Jahre)

Lasst uns experimentieren!
Führen Sie mit Ihrem Kind leichte, ungefährliche Experimente durch. Lernen Sie mit Ihrem Kind dadurch die Welt der Physik kennen und wecken Sie das „Wow-Erlebnis“ bei Ihrem Kind. Dabei werden bei je einem Termin Experimente aus den Bereichen Optik, Elektrik, Akustik und Wärmelehre durchgeführt. Das Seminar richtet sich an Kinder, die von einem Erwachsenen begleitet werden. Die Gebühr beträgt pro Paar (1 Erwachsener + 1 Kind) 40,00 EUR, weitere Kinder bezahlen jeweils 15,00 EUR.
Samstag, 17.10.2015, 10.00–12.15 Uhr, Samstag, 31.10.2015, 10.00–12.15 Uhr, Samstag, 21.11.2015, 10.00–12.15 Uhr, Samstag, 5.12.2015, 10.00–12.15 Uhr, 4 Samstagvormittage, Gebühr: 40,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Christopher Winkler

PRÜFUNGSVORBEREITUNG UND LERNHILFE

6210 Mathematik für Eltern und Großeltern

Helfen Sie Ihrem Kind bei den Hausaufgaben
Würden Sie gerne Ihrem Kind oder Enkel bei den Hausaufgaben helfen? Doch Rechnen ist nicht Ihre Stärke und die eigene Schulzeit liegt schon länger zurück? Frischen Sie Ihr Wissen auf und lernen Sie in kleinen Schritten die grundlegende Mathematik der 1. bis 6. Jahrgangsstufe kennen. Zu den Themen gehören unter anderem: Bruchrechnen, Rechnen mit Dezimalzahlen und Gleichungen.
Montag, 9.11.2015, 9.00–10.30 Uhr, 8 Vormittage, Gebühr: 37,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2, Leitung: Christopher Winkler

2230 Paukstudio Englisch für die 10. Klasse Realschule

Vorbereitung auf die mündliche Prüfung
Dieser Kurs bereitet auf den mündlichen Teil der Abschlussprüfung vor und umfasst alle drei Bereiche der mündlichen Prüfung.
Freitag, 8.1.2016, 15.00–16.30 Uhr, 2 Nachmittage, Gebühr: 13,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5, Leitung: Helen Wolframm

bezaubernd
Kindermode | Unikate | Limonigasse 302 | www.bezaubernd-landsberg.de

2231 Paukstudio Englisch für die 10. Klasse Realschule

Vorbereitung auf die schriftliche Prüfung
Dieser Kurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler der 10. Klasse Realschule, die sich gezielt auf die schriftliche Abschlussprüfung in Englisch vorbereiten wollen. In einer kleinen Gruppe werden alle wichtigen Stoffgebiete (grammar, listening, writing) wiederholt und gemeinsam Prüfungsaufgaben gelöst. Die Gebühr schließt die Kosten für das Lehrbuch „English Plus – fit for any test" ein.
Freitag, 2.10.2015, 15.00–16.00 Uhr, 8 Nachmittage, Gebühr: 39,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5, Leitung: Helen Wolframm

2232 Can I help you?

Tipps und Tricks für Eltern von Schülern der Klassen 7 bis 9
Sie möchten Ihr Kind beim Erlernen von Fremdsprachen unterstützen? Aber das endet oft in Frust und Streit statt in guten Erfolgen? Das lässt sich ändern. In diesem Workshop erhalten Sie Tipps und Ideen, die Sie ohne großen Aufwand direkt anwenden und teilweise gleich am Vortragstag selbst ausprobieren können. Die Anwendungsbeispiele beziehen sich auf die englische Sprache, lassen sich aber problemlos auf andere moderne Fremdsprachen übertragen. Englische Grundkenntnisse der Eltern sind von Vorteil, aber nicht Bedingung. Gerne können Sie Ihr Tablet mitbringen!
Samstag, 5.12.2015, 10.00–12.00 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 13,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Andrea Herboth

2235 Can I help you? K

Tipps und Tricks für Eltern von Schülern der Klassen 4 bis 6
Beschreibung siehe Kurs Nr. 2232
Freitag, 9.10.2015, 18.30–20.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 13,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Andrea Herboth

2234 Can I help you?

Tipps und Tricks für Eltern von Schülern der Klassen 4 bis 6
Beschreibung siehe Kurs Nr. 2232
Samstag, 21.11.2015, 10.00–12.00 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 13,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Andrea Herboth

2233 Can I help you? K

Tipps und Tricks für Eltern von Schülern der Klassen 7 bis 9
Beschreibung siehe Kurs Nr. 2232
Donnerstag, 15.10.2015, 19.00–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 13,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Andrea Herboth

ABENTEUER KINDERWELT

AbenteuerKinderWelt ist ein speziell entwickeltes Konzept zur ganzheitlichen Förderung von Kleinkindern. Gezielt werden alle Sinne und Kompetenzen angesprochen und altersgerecht gefördert.
In den AbenteuerKinderWelt-Kursen werden wir tasten, fühlen, riechen, schmecken und begreifen. Auf spielerische Weise unterstützen wir das Sozial- und Emotionalverhalten der Kinder sowie ihre sprachliche, motorische, kreative, bildnerische und musikalische Entwicklung. Neben unterschiedlichen Materialien und Requisiten stehen auch Mal- und Klanggeschichten, sowie Kleininstrumente zur Verfügung. In den Gruppenstunden werden wir gemeinsam mit den Kindern singen, spielen, basteln, tanzen, zuhören, Stille erfahren und vor allem viel Spaß haben. Mehr unter www.abenteuerkinderwelt.de.

Tanz- und Ballettstudio Ammersee
www.tanzstudio-ammersee.de
Tanz, Körper & Bewusstsein
seit 25 Jahren
✻ Kindertanz – Kinderballet ab 4 Jahren
✻ Jazz – Teenie Jazz – Hip-Hop – Break
✻ Moderner und zeitgenössischer Tanz
✻ Ballett – Kinder, Jugend, Erwachsene
✻ Tanzmeditation
✻ Kreativer Tanz für Erwachsene
✻ Tanztherapie
✻ Körperarbeit – Bewegung und Entspannung
✻ Seminare zur Persönlichkeitsentwicklung
Chetan Karla Bosák und Team
Studio 1
Pleitmannswangerstr. 1
82299 Türkenfeld
Studio 2
Gewerbegebiet 2b
82399 Raisting
Tel. 08144 / 989918
und 989400
Zweigstellen
Diessen (Ammerfit)
Finning (Spielraum)
www.tanzstudio-ammersee.de/chetan-tanz@t-online.de

6400 AbenteuerKinderWelt

Infoabend
Freitag, 25.9.2015, 20.00–22.00 Uhr, 1 Abend, Gebührenfrei, Ort: Schule Pitzling, Leitung: Michaela Kandler

6401 AbenteuerKinderWelt (Geburtsmonate von 12/10 – 12/12)

Donnerstag, 1.10.2015, 16.10–17.40 Uhr, 15 Nachmittage, Gebühr: 109,50 EUR, Ort: Schule Pitzling, Leitung: Michaela Kandler

6402 AbenteuerKinderWelt (Geburtsmonate von 05/2013–11/2013)

**Am 21.12.2015 findet kein Unterricht statt.
Mittwoch, 30.9.2015, 9.30–11.00 Uhr, 15 Vormittage, Gebühr: 109,50 EUR, Ort: Schule Pitzling, Leitung: Michaela Kandler**

6403 AbenteuerKinderWelt (Geburtsmonate von 02/2014–07/2014)

**Am 21.12.2015 findet kein Unterricht statt.
Montag, 28.9.2015, 9.30–11.00 Uhr, 15 Vormittage, Gebühr: 109,50 EUR, Ort: Schule Pitzling, Leitung: Michaela Kandler**

6404 AbenteuerKinderWelt (Geburtsmonate von 12/2013–05/2014)

Donnerstag, 1.10.2015, 9.00–10.30 Uhr, 15 Vormittage, Gebühr: 109,50 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Michaela Kandler

6405 AbenteuerKinderWelt (Geburtsmonate von 12/2012–05/2013)

Freitag, 2.10.2015, 9.30–11.00 Uhr, 15 Vormittage, Gebühr: 109,50 EUR, Ort: Schule Pitzling, Leitung: Michaela Kandler

6406 AbenteuerKinderWelt (Geburtsmonate von6/2014–11/2014)

**Am 22.12.2015 findet kein Unterricht statt.
Dienstag, 29.9.2015, 9.30–11.00 Uhr, 15 Vormittage, Gebühr: 109,50 EUR, Ort: Schule Pitzling, Leitung: Michaela Kandler**

SEHFORM.de
NACHTLINSEN tragen
und tagsüber frei von Linsen und Brille!

floh QUADRAT
IHR PREMIUM REGALFLOHMARKT
Täglich Flohmarkt in Landsberg
www.floh-quadrat.de

TROMMELSPIELZAUBER

Reise mit deiner Trommel durch unsere Zauberwelt, spiele mit auf unserem TrommelSpielplatz und besuche die Tiere in unserem Rhythmuszoo. Bei uns darfst du mal so richtig auf die Pauke hauen oder auch ein Solo trommeln. Du erfährst, was es für unterschiedliche Möglichkeiten zu Trommeln gibt, lernst die Hauptschlagtechniken kennen und schon geht die Reise mit unseren Rhythmen und Trommelgeschichten los. Verschiedene Trommeln, Kleinpercussioninstrumente, Alltagsgegenstände, Boomwhackers und Stöcke begleiten uns auf unserem gemeinschaftlichen musikalischen Erlebnis. Dabei fördern wir spielerisch unsere Konzentrations- und Lernfähigkeit, Koordination, Körperwahrnehmung, Selbstausdruck und soziale Kompetenz und bauen auch Aggressionen ab. TrommelSpielZauber ist ein ganzheitliches Konzept, das auf den Grundpfeilern Sprechen, Trommeln, Bewegen und Spielen aufbaut. Die Trommeln werden gestellt, es dürfen gerne auch eigene Trommeln mitgebracht werden.
Zu den Kursen der Kindergartenkinder ist eine Begleitperson selbstverständlich willkommen.
Mitteilnehmende Geschwisterkinder zählen voll, außer sie sind noch unter 3 Jahren.

6410 TrommelSpielZauber für Schulkinder der 1. und 2. Klasse (+ Geschwisterkinder ab 4 Jahren)

Dienstag, 6.10.2015, 14.00–15.00 Uhr, 10 Nachmittage, Gebühr: 53,00 EUR, Ort: Schule Pitzling, Leitung: Michaela Kandler

6411 TrommelSpielZauber für Kindergartenkinder 5-7 Jahre (+ Geschwisterkinder ab 3 Jahren)

Beschreibung sh. Kurs 6410
Mittwoch, 7.10.2015, 14.00–15.00 Uhr, 10 Nachmittage, Gebühr: 53,00 EUR, Ort: Schule Pitzling, Leitung: Michaela Kandler

6412 TrommelSpielZauber für Kindergartenkinder 4-5 Jahre

Beschreibung siehe Kurs 6410
Donnerstag, 8.10.2015, 14.00–15.00 Uhr, 10 Nachmittage, Gebühr: 53,00 EUR, Ort: Schule Pitzling, Leitung: Michaela Kandler

6413 TrommelSpielZauber für Kindergartenkinder 3-4 Jahre

Beschreibung siehe Kurs 6410
Donnerstag, 8.10.2015, 15.05–16.05 Uhr, 10 Nachmittage, Gebühr: 53,00 EUR, Ort: Schule Pitzling, Leitung: Michaela Kandler

6414 Schnuppertrommeln

Beschreibung siehe Kurs 6410
An diesem Nachmittag können die Kinder ins Trommeln mal reinschnuppern. Bitte beachten Sie die unterschiedlichen Altersgruppen.
14:00 Uhr – 15:00 Uhr für die Altersgruppe 5 Jahre bis 2. Klasse
15:05 Uhr – 16:05 Uhr für die Altersgruppe 3 – 4 Jahre
Donnerstag, 1.10.2015, 14.00–16.05 Uhr, 1 Nachmittage, Gebühr: 5,00 EUR, Ort: Schule Pitzling, Leitung: Michaela Kandler

6415 Trommelworkshop für Familien (Kinder von 3 – 8 Jahren)

Bitte geben Sie bei der Anmeldung bekannt mit wie vielen Begleitpersonen (Eltern) Sie kommen. Die Termine sind einzeln zu buchen. Die Gebühr beträgt pro Kind und Termin 8,00 EUR.
Samstag, 10.10.2015, 10.30–12.00 Uhr, Samstag, 14.11.2015, 10.30–12.00 Uhr, Samstag, 5.12.2015, 10.30–12.00 Uhr, Samstag, 9.1.2016, 10.30–12.00 Uhr, Samstag, 30.1.2016, 10.30–12.00 Uhr, 5 Vormittage, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: Schule Pitzling, Leitung: Michaela Kandler

MUSIKGARTEN

6416 Musikgarten – Gemeinsam musizieren (1 1/2 – 3 Jahre)

Dieser Kurs ist eine Möglichkeit für Kinder von 18 Monaten bis 3 Jahren zusammen mit einer Bezugsperson spielerischen Kontakt mit Musik in einer Gemeinschaft zu erleben. Wir wollen miteinander singen und mit Hilfe einfacher kindgerechter Instrumente aktiv musizieren sowie die Freude an der Musik genießen.
Am 23.12.2015 findet kein Unterricht statt.
Mittwoch, 30.9.2015, 10.15–11.15 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 75,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Beate Hoidn

6417 Musikgarten – Gemeinsam musizieren (1 1/2 – 3 Jahre)

Beschreibung siehe Kurs 6416.
Am 23.12.2015 findet kein Unterricht statt.
Mittwoch, 30.9.2015, 11.20–12.20 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 75,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Beate Hoidn

FREIZEIT

6501 Kreatives Basteln mit Papier für Kinder ab 7 Jahren

Entdecke die Welt aus Papier! Du bastelst gerne mit Papier und hast Lust einige schöne Dinge zu fertigen? Wie wäre es mit einer schönen Zettelbox für Deinen Schreibtisch oder eine schön verzierte Schachtel für Deine Lieblingstifte? Du kannst Deiner Phantasie freien Lauf lassen. Wolle, Schmucksteine und viele andere Materialien werden von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt. Die Materialgebühr in Höhe von 7,00 EUR ist direkt an die Kursleiterin zu bezahlen.
Dienstag, 20.10.2015, 14.30–17.30 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 12,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3, Leitung: Brigitte Keiling

6502 Bilderbuchwerkstatt (6-10 Jahre) NEU

Wir schauen uns zusammen verschiedene Bilderbücher an und erfinden anschließend gemeinsam eine eigene Geschichte. Wir erzählen sie uns gegenseitig und machen uns dann daran, Bilder dazu zu malen. Dazu könnt ihr Kreiden, Wasserfarben, Buntstifte verwenden oder auch aus Zeitschriften ausgeschnittene Motive einkleben. Wenn einige Bilder beisammen sind, basteln wir daraus zusammen mit dem ausgedruckten Text für jedes Kind ein Buch. Am Ende des Kurses kann jeder ein eigenes, individuelles Bilderbuch mit nach Hause nehmen.
Bitte mitbringen: Materialgeld 5,00 EUR, Malkittel und Farbkasten.
Donnerstag, 12.11.2015, 15.30–17.00 Uhr, 5 Nachmittage, Gebühr: 35,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3, Leitung: Ulrike Baier

bezaubernd
Kindermode | Unikate | Limonigasse 302 | www.bezaubernd-landsberg.de

6503 Kunst für die Kleinsten (4 – 6 Jahre) NEU

Wir lernen Kunst mit allen Sinnen kennen: Wie fühlen sich Materialien an, rauh, glatt, trocken, spitzig, klebrig? Was können wir damit machen? Wie mischen wir Farben? Und wie bringen wir sie aufs Papier, mit Pinsel oder Kartoffeln, oder einfach einem Stock? Wir probieren und experimentieren.
Bitte mitbringen: Materialgeld 5,- EUR, bitte Kleidung, die schmutzig werden darf.
Donnerstag, 8.10.2015, 15.30–17.00 Uhr, 4 Nachmittage, Gebühr: 28,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3, Leitung: Ulrike Baier

6504 Kreativkurs (6 – 13 Jahre)

Freut euch auf einen Kurs, der eure Kreativität und Fantasie weckt. Wir erlernen die Grundtechniken des Gestaltens. Die schnellen Erfolge beim zeichnen, malen, drucken, modellieren u.v.a. werden euch begeistern. Werdet sicher im Umgang mit unseren Materialien, wie z. B. Papier, Holz und Stein. Ihr bekommt vom Kursleiter viele Tipps zur Ideenfindung und Umsetzung. Gemeinsam erarbeiten wir viele Kreativprojekte. Bitte mitbringen: Bleistift, Buntstifte, Fineliner, Malkasten und Schere.
Das Materialgeld in Höhe von 12,00 EUR ist direkt an den Kursleiter zu bezahlen.
Mittwoch, 25.11.2015, 17.00–18.00 Uhr, 8 Nachmittage, Gebühr: 42,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Robert Herzig

4308 Einfach Zeichnen

für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren

Wir begeben uns auf eine kreative Reise, lernen „sehen“, skizzieren und zeichnen. Wir lernen verschiedenste Materialien und Techniken kennen. Probieren uns aus, legen ein Skizzenbuch an und werden im Laufe des Kurses künstlerisch wachsen. Wir beschäftigen uns mit grundlegenden Techniken und lernen diese zu beherrschen. Dinge, Situationen und Menschen selber zu erleben ist nicht durch Motivsuche im Internet zu ersetzen. Echt ist echt. Selbst angefertigte Skizzen sind authentisch und bilden unsere Sicht auf die Welt ab. Den Mut zu skizzieren, die Freude am Zeichnen und die technischen Grundlagen dazu, das wird dieser Kurs vermitteln.
Der Kursleiter ist Grafiker und Illustrator, freischaffender Künstler
Bitte mitbringen: schwarze Filzschreiber in verschiedenen Stärken (Fineliner), Bleistifte, Zeichenkohle, Rötel, Pastellkreiden (oder Wachsmalkreiden), Kugelschreiber, Aquarellfarben, Skizzenpapier oder Skizzenbuch.
Mittwoch, 25.11.2015, 18.15–19.45 Uhr, 8 Abende, Gebühr: 56,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Robert Herzig

6610 Kids on Ice – Anfängerkurs (5-6 Jahre)

Ein Wunsch vieler Kinder ist es, das Eislaufen zu lernen. In diesem Kurs wird den Kindern unter fachkundiger Leitung ermöglicht, u. a. das Vorwärts- und Rückwärtslaufen, Bremsen, Kurvenfahren und vieles mehr zu erlernen. Um rechtzeitig beginnen zu können, bitten wir Sie, schon um 13.00 Uhr zu kommen. Schlittschuhe werden nicht gestellt, können aber vor Ort gegen eine Gebühr von 1,00 € pro Stunde ausgeliehen werden.
Montag, 9.11.2015, 13.15–14.00 Uhr, 7 Nachmittage, Gebühr: 66,00 EUR, Ort: Sport-, Jugend- und Erholungszentrum, Eishalle, Leitung: Bianca Tretter

6611 Kids on Ice – Anfängerkurs (7-9 Jahre)

Ein Wunsch vieler Kinder ist es, das Eislaufen zu lernen. In diesem Kurs wird den Kindern unter fachkundiger Leitung ermöglicht, u. a. das Vorwärts- und Rückwärtslaufen, Bremsen, Kurvenfahren und vieles mehr zu erlernen. Schlittschuhe werden nicht gestellt, können aber vor Ort gegen eine Gebühr von 1,00 € pro Stunde ausgeliehen werden.
Montag, 9.11.2015, 14.00–14.45 Uhr, 7 Nachmittage, Gebühr: 66,00 EUR, Ort: Sport-, Jugend- und Erholungszentrum, Eishalle, Leitung: Bianca Tretter

6613H Baumkletteraktion in Wartaweil

für Familien und Kinder im Grundschulalter

Einen Nachmittag lang im Wald spielen, wie ein Bergsteiger mit Sturzhelm und Kletterseil auf einen meterdicken, hohen Baum klettern – ob deine Eltern auch so mutig wären? Während drei bis vier Kinder auf den Baum klettern, können die anderen Kinder an der Wasserbaustelle spielen, sich in Slackline üben, den Wald erkunden und vieles mehr. Erwachsene frei.
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und Schuhe, Brotzeit.
Samstag, 17.10.2015, 14.00–17.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: Herrsching, Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil, Wartaweil 76, Leitung: Thilo Vollmerg

5603H Wildkräuterführung: „Äpfel“ und „Erdäpfel“ verfeinert mit Wildkräutern

Herbstzeit ist Erntezeit! Im schönen Oktober ist der Tisch der Natur reich gedeckt. Deshalb ist eine Kräuterführung mit Korb und Schere, um die essbaren Kostbarkeiten auf der Wiese und der Hecke aufzuspüren, genau das Richtige. Außerdem stellt Ihnen die Kursleiterin die Früchte von „Himmel und Erde“ vor. Gemeinsam machen wir uns an die Weiterverarbeitung. Lassen Sie sich überraschen und es sich in geselliger Runde mit all dem, was man aus Weißdorn, Labkraut, Klee & Co, Kartoffel und Apfel alles Gutes zaubern kann, gut schmecken. Es gibt viele Anregungen, ein Rezeptblatt und ein Mitbringsel für daheim. Die Gebühr für Kinder (6-14 Jahre) beträgt 12,00 €.
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Korb, Schere.
Samstag, 10.10.2015, 14.00–17.30 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 21,00 EUR, Ort: Andechs-Frieding, Treffpunkt: Riedweg 1a, Leitung: Gisela Hafenmeyer

6614H Advent im Wald für Familien mit Kindern

Gemeinsam wollen wir Tiere im Wartaweiler Winterwald suchen, mit Naturmaterial basteln und viele Spiele spielen. Ein Lagerfeuer mit selbstgemachten Nusswaffeln und Holunderpunsch wird uns aufwärmen. Die Gebühr für Kinder beträgt 6,00 €.
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und Schuhe, Brotzeit, gerne auch etwas zum Grillen, Getränk.
Sonntag, 13.12.2015, 13.30–16.30 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: Herrsching, Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil, Wartaweil 76, Leitung: Anke Simon

6615H WartaweilerWinterWald – unterwegs mit Bär, Luchs und Wolf

für Familien mit Kindern

Foto: Klaus Steves / pixelio.de

Zusammen wollen wir die Tiere im Winterwald aufspüren und ihre Spuren erkunden. Wo verstecken sie sich und wie sparen sie Energie um zu überleben? Fragen, die es zu lösen gilt. Wir selbst wollen Energie an einem Lagerfeuer tanken, bei Popcorn und Stockbrot. Die Gebühr für Kinder beträgt 6,00 €.
ANMELDESCHLUSS 25.01.16
Sonntag, 31.1.2016, 13.30–16.30 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: Herrsching, Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil, Wartaweil 76, Leitung: Anke Simon

Bekis naturfriseur
Friseurmeisterin • Rebekka Stümpfl • Hinterer Anger 335-336
86899 LL • Tel.: 08191/973739 • beki88@gmx.de

bezaubernd
Kindermode | Unikate | Limonigasse 302 | www.bezaubernd-landsberg.de

5606H Seekajak am Ammersee – ohne Vorkenntnisse (ab 12 Jahre)

Das Seekajakfahren erfreut sich im 5 Seenland immer größerer Beliebtheit. In diesem Kurs erlernen Sie Schritt für Schritt auf unterhaltsame Art die richtige Paddeltechnik und den Umgang mit einem Seekajak. Nach der Einweisung paddeln wir gemeinsam eine erste Rundtour über den See. Von Stegen aus geht es nach Schondorf, Buch und wieder zurück. Unsere Seekajaks gibt es in zwei Variationen: mit Luke zum reinsetzen und als „Sit on Top" mit mehr Beinfreiheit. Seekajak-Fahren kann jeder schnell und leicht erlernen, Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Die gesamte Ausrüstung wird gestellt. Weitere Informationen über Treffpunkt, Kleidung und Verpflegung werden Ihnen vor Kursbeginn zugesandt. Die VHS tritt lediglich als Vermittler auf, Veranstalter ist die Firma RiverTours. Es gelten die AGB des Veranstalters
Sonntag, 27.9.2015, 9.00–12.30 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 50,00 EUR, Treffpunkt: Stegen, Uferpromenade, Leitung: Michael Becking

6620 Kino für Kinder im Grundschulalter! NEU

Kino – Popcorn – Toben (6 – 11 Jahre)

Kinderkino ist echte Kultur und bietet für die jungen Menschen den Ort, an dem sie gemeinsam in besonderer Atmosphäre einen geeigneten ausgewählten Film aus dem laufenden Programm ansehen. Unser Kinotag in den Ferien ist kein passives Konsumieren, sondern ein aktives Erlebnis für Kinder – also Mitmachkino das zum Gestalten wie zum Genießen einlädt. Zunächst starten wir mit einer Führung durch den Erfrischungs-Bereich und die Lager. Bei einem Blick „Hinter die Kulissen" sehen wir, wie die Projektion funktioniert und können uns den leeren Kinosaal in Ruhe ansehen. Jeder bekommt außerdem einen ganzen Meter echtes Filmmaterial mit nach Hause! Selbstverständlich machen wir unser Popcorn selbst und genießen anschließend mit dem selbst hergestellten Popcorn und einem Softgetränk den Film. Im Anschluss an die Filmvorstellung toben wir noch ausgiebig im Spieleland. Gerne machen wir, wenn die Eltern einverstanden sind, ein Erinnerungsfoto z. B. an der Popcorn-Maschine oder direkt am Kinoprojektor. Das digitale Bild lassen wir den Eltern per E-Mail zukommen. Hierfür geben Sie bitte Ihre E-Mailadresse bei der Anmeldung in der vhs-Geschäftsstelle an. Mehr Informationen finden Sie auf www.cinplex.de/penzing.
Donnerstag, 5.11.2015, 10.00–13.00 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 19,50 EUR, Ort: Penzing, Cineplex Kino, keine Leitung

6620A Kino für Kinder im Grundschulalter!

Kino – Popcorn – Toben (6 – 11 Jahre)
Beschreibung siehe Kurs 6620.
Montag, 4.1.2016, 10.00–13.00 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 19,50 EUR, Ort: Penzing, Cineplex Kino, keine Leitung

6620B Kino für Kinder im Grundschulalter!

Kino – Popcorn – Toben (6 – 11 Jahre)
Beschreibung siehe Kurs 6620.
Donnerstag, 11.2.2016, 10.00–13.00 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 19,50 EUR, Ort: Cineplex Kino GmbH, Graf-Zeppelin-Str. 11, 86929 Penzing, keine Leitung

3514 Mutter Kind Yoga NEU

Yoga für die Mutter und Sing- und Bewegungsspiele für das Kind (0-3 Jahre)

Zu Beginn der Yogastunde gibt es Sing- und Bewegungsspiele für die Kinder. Während danach die Mütter Yoga machen, spielen die Kinder miteinander im Raum, schauen zu oder werden in einzelnen Yogaübungen mit eingebunden. Die Übungen aus dem Hatha Yoga kräftigen Beckenboden-und Beinmuskulatur, dehnen und lockern Schulter- und Rückenmuskulatur und schaffen kleine Ruhe- und Wohlfühlinseln für den Alltag. Körper, Geist und Seele können in Einklang gebracht werden. Der Kurs ist auch für Schwangere geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme (Sport) Kleidung, Spielsachen für das Kind.
Dienstag, 29.9.2015, 9.00–10.30 Uhr, 5 Vormittage, Gebühr: 39,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Melanie John, Dipl. Pädagogin, Yogaübungsleiterin f. Schwangere & Rückbildung

PEKIP

6900 PEKIP

Das Prager-Eltern-Kind-Programm ist ein gruppenpädagogisches Angebot für Eltern und ihre Babys im 1. Lebensjahr.
Ziel des PEKiP ist es,

- das Baby in seiner momentanen Situation und seiner Entwicklung wahrzunehmen, zu begleiten und zu fördern;
- die Beziehung zwischen dem Baby und seinen Eltern zu stärken und zu vertiefen;
- die Eltern in ihrer Situation zu begleiten und den Erfahrungsaustausch sowie die Kontakte untereinander zu fördern;
- dem Baby Kontakte zu Gleichaltrigen zu ermöglichen.

Im Mittelpunkt der Treffen stehen Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen, die dem Alter und der Entwicklung des Babys entsprechend ausgewählt werden.
In freundlicher anregender Atmosphäre erleben Mutter/Vater und Baby Freude am gemeinsamen Spiel und der intensiven Zeit.
10 x 1,5 Stunden inkl. einem Elternabend oder ein Väter-PEKiP; eine Verlängerung ist möglich.
Achtung: Es gibt keine Möglichkeit im VHS-Gebäude Kinderwägen abzustellen.
Die Kurse können im VHS-Gebäude oder in der Gynäkologie-Praxis Dr. Kähny-Giesen stattfinden.
Kosten: 115,00 €
Mitzubringen: 1 Badetuch
Kursleiterinnen: Vera Eder-Strasser, Martina Fuhrmann-Hüper, Renate Funk, Monika Prestele und Iris Praus
Informationen, Beratung und Anmeldung zu allen PEKiP-Kursen:
Monika Prestele, Tel. 08344/991529 oder per Mail: pekip-team-landsberg@web.de
Neue Kurse beginnen laufend, Anmeldungen sind jederzeit möglich. Geschwister können leider nicht mitgebracht werden.
Für eine Anmeldung ist es immer notwendig, dass Sie sich zuerst unter oben genannter Telefonnummer oder E-Mail-Adresse melden. Daraufhin erhalten Sie Ihre Kursnummer und können sich dann bei der VHS zu Ihrem dem Alter Ihres Babys entsprechenden PEKiP-Kurs anmelden. Eine Anmeldung online über die Homepage der VHS Landsberg ist leider nicht möglich.
Bitte beachten Sie: bei PEKIP-Kursen ist ein Rücktritt von der Anmeldung nur bis zwei Wochen vor Kursbeginn möglich.
Montag, 28.9.2015, 9.00–10.30 Uhr, 10 Vormittage, Gebühr: 115,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Erzieherin Monika Prestele

floh QUADRAT
IHR PREMIUM REGALFLOHMARKT
Täglich Flohmarkt in Landsberg
www.floh-quadrat.de

Aktiv im Alter

1112 EDV-Grundlagen (50+ und Senioren)

Erste Schritte mit Betriebssystem Windows

Sie wollen das Computern kennen lernen? Sie erlernen in diesem Kurs den stressfreien Umgang mit dem Computer und werden mit den wichtigsten Grundbegriffen vertraut: Betriebssystem Windows als absolute Basis, das strukturierte Verwalten von Ordnern und Dateien, Handhabung von CDs und DVDs sowie USB-Sticks, speichern von kleinen Dokumenten und Bildern wie auch der Korrektur von Dokumenten.

Montag, 11.1.2016, 8.30–11.30 Uhr, Mittwoch, 13.1.2016, 8.30–11.30 Uhr, Montag, 18.1.2016, 8.30–11.30 Uhr, Mittwoch, 20.1.2016, 8.30–11.30 Uhr, Montag, 25.1.2016, 8.30–11.30 Uhr, Mittwoch, 27.1.2016, 8.30–11.30 Uhr, 6 Vormittage, Gebühr: 130,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Werner Michel

1115 Erste Schritte mit dem Android Smartphone

auch für Senioren

Android ist neben Apple das meist genutzte Betriebssystem für Smartphones/Tablet-PCs und auf den Geräten vieler Hersteller bereits vorinstalliert. In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die funktionelle Vielfalt Ihres Smartphones bzw. Tablet-PCs. Sie lernen verschiedene Funktionen wie Kalender, Musik, Fotos und mehr kennen. Außerdem geht es um Einstellungen und die Installation von Apps.

Der Kurs ist NUR für Besitzer von Android-Geräten geeignet. Es sind keine Geräte vorhanden. Eigenes Android-Smartphone oder Tablet-PC bitte mitbringen.

Montag, 28.9.2015, 8.30–11.30 Uhr, Mittwoch, 30.9.2015, 8.30–11.30 Uhr, 2 Vormittage, Gebühr: 50,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Werner Michel

1116 Android Smartphone – für Fortgeschrittene

auch für Senioren

Der Kurs ist für Nutzer, die schon mit den Grundfunktionen vertraut sind. Sie wollen noch mehr aus Ihrem Android Smartphone oder Tablet-PC herausholen, es gegen Diebstahl und Viren sichern? Außerdem lernen Sie weitere nützliche Tipps und Tricks, und gute Apps werden vorgestellt.

Der Kurs ist NUR für Android-Geräte geeignet. Es sind keine Geräte vorhanden. Eigenes Android-Smartphone bitte mitbringen.

Montag, 5.10.2015, 8.30–11.30 Uhr, Montag, 12.10.2015, 8.30–11.30 Uhr, 2 Vormittage, Gebühr: 50,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Werner Michel

1122 WhatsApp & weitere Kommunikationstools

auch für Senioren

Der Kurs informiert über die Einsatzmöglichkeiten von Kurznachrichtendiensten wie WhatsApp u. a. und zeigt Ihnen deren Möglichkeiten im täglichen Gebrauch. Es werden aber auch der Datenschutz und vorhandene Sicherheitsrisiken aufgezeigt. Auch die Einstellmöglichkeiten werden vorgestellt. Der Kurs ist nur Besitzer von Android-Geräten geeignet. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Android-Smartphone mit, es stehen keine Geräte zur Verfügung.

Montag, 23.11.2015, 8.30–11.30 Uhr, Mittwoch, 25.11.2015, 8.30–11.30 Uhr, 2 Vormittage, Gebühr: 50,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Werner Michel

1501 Einstieg ins Internet und Versand von E-Mails (50+ und Senioren)

Sie erhalten eine Einführung ins Internet und lernen die Handhabung von E-Mails mit Outlook oder über das Internet kennen. In praktischen Übungen lernen Sie mit dem neuesten Internet-Explorer zu surfen und E-Mails zu empfangen und zu versenden. Wenn Sie noch keine E-Mail-Adresse besitzen, können Sie sich in diesem Kurs selbst eine anlegen.

Montag, 19.10.2015, 8.30–11.30 Uhr, Mittwoch, 21.10.2015, 8.30–11.30 Uhr, Montag, 26.10.2015, 8.30–11.30 Uhr, Mittwoch, 28.10.2015, 8.30–11.30 Uhr, 4 Vormittage, Gebühr: 100,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Werner Michel

2216 Englisch für Junggebliebene A2-B1

Konversationskurs

Wir üben mit Spiel und Spaß das Englischsprechen in Alltagssituationen, alles was Sie auch für eine Reise gebrauchen können. Lehrbuch: Living English A2 ab Lektion 8.

Montag, 28.9.2015, 9.00–10.30 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4, Leitung: Susan Margaret Mester

3101 Top Fit im Alter

Mit 66 Jahren da fängt das Leben an, mit 66 Jahren da hat man Spaß daran..., sang bereits Udo Jürgens und er hatte mit Sicherheit Recht. Diesen Spaß gilt es zu erhalten. Wenn Muskeln altern, schwinden sie nicht nur, dem Gewebe steht auch weniger Energie zur Verfügung. Mit regelmäßigem Training lassen sich Alterungsprozesse umkehren. Mit beschwingter Musik hält diese tänzerische Gymnastik den Körper elastisch, die Gelenke beweglich, Rücken und Bauchmuskeln werden gestärkt und damit die Körperhaltung verbessert. Die Gymnastik hilft, den Körper in Bewegung und im Gleichgewicht zu halten. Auch mit höherem Alter ist es nicht zu spät, in seine körperliche und geistige Fitness zu investieren und von der dazugewonnenen Vitalität und Lebensfreude zu profitieren.

Montag, 5.10.2015, 11.00–12.00 Uhr, 10 Vormittage, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Margit Löffler

3103 Fit ab 50

Mit dem Körper ist es im Grunde wie mit dem alten Rad im Keller: Unbewegte Teile rosten mit der Zeit, knacksen hie und da und mit der alten Pumpe ist auch kaum mehr Luft ins System zu bekommen. Mit ein bisschen Geduld und mit relativ wenig Aufwand weicht der Rost und mit der Luft stimmt´s auch wieder. Wir machen funktionelle Gymnastik mit Musik zur allgemeinen Kräftigung, Stretching, Wirbelsäulengymnastik, leichtes Herz-Kreislauf-Training sowie Gleichgewichts- und Koordinationsschulung.

Mittwoch, 30.9.2015, 15.00–16.00 Uhr, 15 Nachmittage, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Angelika Speckardt

3106 Fit ab 60

Beschreibung siehe Kurs 3103.

Freitag, 2.10.2015, 10.45–11.45 Uhr, 15 Vormittage, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Fitness-Center Gar, Leitung: Angelika Speckardt

3107 Fit ab 50 – NUR für Männer

Besser spät als nie: „Einer schwedischen Studie zufolge haben Männer, die erst im Alter von 50 Jahren mit Sport beginnen, die gleiche Lebenserwartung wie lebenslang aktive Männer“ hieß es in einer auf der Website des British Medical Journal veröffentlichten Untersuchung. In diesem Kurs machen wir ein allgemeines Fitnesstraining mit Musik, das Männern ab 50 Jahren Spaß macht. Krafttraining, Stretching, Rückengymnastik, leichtes Herz-Kreislauf-Training sowie Gleichgewichts- und Koordinationsschulung.

Mittwoch, 30.9.2015, 16.00–17.00 Uhr, 15 Nachmittage, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Angelika Speckardt

Bekis naturfriseur
Friseurmeisterin • Rebekka Stümpfl • Hinterer Anger 335-336
86899 LL • Tel.: 08191/973739 • beki88@gmx.de

bezaubernd
Kindermode | Unikate | Limonigasse 302 | www.bezaubernd-landsberg.de

3138 Zumba-Gold

Zumba Gold ist eine gemäßigte Variante von Zumba, geeignet für jedes Alter. Die Schrittfolgen sind einfacher und das Tempo der Musik ist langsamer. Gerade Anfänger haben zuweilen Schwierigkeiten, komplexeren Schrittkombinationen zu folgen. Alles nur eine Frage der Übung. Die aus lateinamerikanischen Rhythmen inspirierten Bewegungsabläufe sind ein Mix aus Merengue, Cha Cha, Bauchtanz, Flamenco und Tango. Zumba ist ein leichtes und effektives Training für Körper, Geist und Seele. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Montag, 28.9.2015, 10.00–11.00 Uhr, 12 Vormittage, Gebühr: 54,00 EUR, Ort: Fitness-Center Gar, Leitung: Aura Violeta Almeida Nassall

3517 Sanftes Yoga für Ältere

In diesem Kurs lernen wir mit einfachen, gezielten Yogaübungen unseren gesamten Körper besser zu bewegen, zu dehnen und zu stretchen. Eine ausgewogene Haltung wird gefördert und die Wirbelsäule vor Abnutzung und Versteifung bewahrt. Yoga verbessert das Allgemeinbefinden, hilft gegen Stress, Unruhe und Schlafstörungen. Der Atem wird freier und fließender. Unsere „Lebensbatterie“ wird aufgeladen, damit wir gesund und fit bleiben.

Dienstag, 29.9.2015, 9.30–11.00 Uhr, 15 Vormittage, Gebühr: 101,00 EUR, Ort: Haus am Rossmarkt, Leitung: N.N.

4101 Das Alter in der Literatur

Wie werden Alter und Alter (n)sprozesse in der Gegenwartsliteratur dargestellt? Welche kulturellen Zuschreibungen und Vorstellungen über das Alter werden durch literarische Texte vermittelt, zementiert oder in Frage gestellt? Im Kurs lesen und diskutieren wir ausgewählte Textpassagen aus den folgenden Romanen und einer Erzählung (wer Lust hat, darf natürlich alle Texte lesen, die vollständige Lektüre ist aber nicht Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs):
Jonathan Franzen: Die Korrekturen. Roman. Reinbek b. H. 2004.
Arno Geiger: Der alte König in seinem Exil. Roman. München 2011.
Annette Pehnt: Haus der Schildkröten. Roman. München 2008.
Barbara Bronnen: Am Ende ein Anfang. Roman. Zürich / Hamburg 2006.
Ingrid Noll: Der Hahn ist tot. Roman. Zürich 1993.
Christa Wolf: Leibhaftig. Erzählung. München 2002.

Dienstag, 12.1.2016, 9.30–11.00 Uhr, 4 Vormittage, Gebühr: 24,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4, Leitung: Dr. Susanne Wegener

Dr. Susanne Wegener ist Literatur- und Kulturwissenschaftlerin. Nach dem Magisterstudium der Amerikanistik und der neueren deutschen Literaturwissenschaft an der LMU München unterrichtete sie an der Universität Salzburg und promovierte 2012 über „Risiko und Spekulation als ästhetische und politische Strategien in der amerikanischen Gegenwartskultur“. Ihr besonderes Interesse gilt der politischen Philosophie und der Schnittstelle zwischen Kunst und Politik.

4603 Arbeitskreis Seniorentheater „LechMimen“

Die Lust am Spielen haben wir seit unserer Kindheit in uns. Theater hat viel mit dieser Freude am Spiel zu tun. Wir möchten unsere Spielfreude wieder entdecken und ausleben. Durch Improvisation und praktisches Erproben werden wir u. a. Szenen entwickeln, Typen herausarbeiten, mit Dialogen und anderen Ausdrucksformen experimentieren. Das spielerische Selbst-Ausprobieren, den Entstehungsprozess mit Lust und Spaß zu erleben, das Ergebnis als gemeinsamen und persönlichen Erfolg genießen, das ist das Ziel.

Donnerstag, 24.9.2015, 15.00–17.00 Uhr, 12 Nachmittage, Gebühr: 25,00 EUR, Ort: Kolping Bildungswerk, Vereinssaal, Leitung: Franziska Dietrich

Übrigens: Sie können die Gebühr für einen Weiterbildungskurs der Volkshochschule in Ihrer Steuererklärung geltend machen, wenn die Kursinhalte in unmittelbarem Zusammenhang mit Ihrer beruflichen Tätigkeit stehen.

4610 Theaterfahrten nach München

NEU

in Kooperation mit der Volksbühne München e.V.

Die Volkshochschule Landsberg bietet in Zusammenarbeit mit der Volksbühne München e.V. ab dieser Theatersaison jeden Monat eine Theaterfahrt zu verschiedenen Stücken in München an. Ihre Teilnahme ist immer nur an eine Vorstellung gebunden, Sie können sich aus dem Angebot die Vorstellung und die Preiskategorie aussuchen. Die Theaterkarten sind bis zu 25% ermäßigt und ohne Vorverkaufsgebühr. Wir fahren mit dem Bus. Unsere vorläufigen Haltestellen sind: Landsberg – Bahnhofsplatz (17:30), Landsberg – Adlerstraße (17:38), Penzing – Tankstelle (17:42), Windach – Rathaus (17:52) Herr Bernhard Müller von der Volksbühne München wird während der Busfahrt eine kurze Einführung zu den angesteuerten Stücken des Abends geben. Die erste Fahrt findet am Mittwoch, den 14. Oktober statt – wir fahren in München zu »Ich war noch niemals in New York« (Musical, Deutsches Theater), »Die Kameliendame« (Ballett, Nationaltheater), »La Sonnambula (Oper vom Gärtnerplatz-Ensemble, Prinzregententheater), Rückfahrt gegen 22:30h, Ankunft zurück etwa 23:15–23:45. Weitere Fahrten werden immer etwa einen Monat vorher bekannt gegeben – so können wir auch Schauspiele besuchen, die von den Theatern kurzfristiger angesetzt werden. Anmeldung über die VHS Landsberg. Auch wenn Sie am ersten Termin keine Zeit haben sollten, melden Sie sich bitte im Büro der Volkshochschule Landsberg – so können wir Sie über die nächsten Fahrten informieren.
Die vhs tritt nur als Vermittler auf. Veranstalter ist die Volksbühne München e.V.

Die Kursgebühr schließt die Einführung durch den Kursleiter und die Busfahrt mit ein. Die (ermäßigten) Eintrittskarten sind extra zu bezahlen.
Mittwoch, 14.10.2015, 17.30–23.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 12,00 EUR, Ort: München, Leitung: Bernhard Müller

5210 Bürgerschaftliches Engagement

Werden Sie senior/Trainerin

Das AWO-Mehrgenerationenhaus Landsberg bietet unter dem Kürzel EFI (Erfahrungswissen für Initiativen) Menschen mit Berufs- und Lebenserfahrung eine kostenfreie Ausbildung zum seniorTrainer an. seniorTrainer verstehen sich als verantwortliche Ehrenamtliche, die im Landkreis Landsberg ehrenamtliche Projekte initiieren oder sich in bestehenden Projekten und Netzwerken engagieren möchten. Die 6-tägige Ausbildung findet ab Ende Januar 2016 statt. Der Referent vermittelt an diesem Infotag, worum es in dem Kurs geht.

Mittwoch, 14.10.2015, 15.00–16.30 Uhr, 1 Nachmittag (und weitere Termine), keine Gebühr, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Ottmar Hehn

Ottmar Hehn, Rentner (Jahrgang 45), wohnhaft in Geltendorf. Verheiratet, 2 Kinder, ehem. Exportleiter, seit 10 Jahren ehrenamtlich tätig, ausgebildeter seniorTrainer und Mitglied von EFI Bayern e.V, seit Juni 2005 Mitglied in neu gegründeter Geltendorfer Nachbarschaftshilfe „Hand in Hand“, EFI-Trainer in Zusammenarbeit mit dem Mehrgenerationenhaus Landsberg/Lech, Mein Ziel als seniorTrainer: Sammeln der vielfältigsten Erfahrungen durch aktives Tun im bürgerschaftlichen Engagement, weitergeben meines Erfahrungsschatzes an interessierte Menschen (jeden Alters) in Seminaren und im interaktiven Austausch.

floh QUADRAT
IHR PREMIUM REGALFLOHMARKT
Täglich Flohmarkt in Landsberg
www.floh-quadrat.de

Außenstelle Denklingen

2225 Englisch B1-B2

Konversationskurs

This is a conversation class with nice people and a lot of fun. Come along and join us.

Donnerstag, 1.10.2015, 18.30–20.00 Uhr, 11 Abende, Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Volksschule Denklingen, Leitung: Renate Sievers

3421 Atem und Bewegung

Verbindung zwischen Innen und Aussen

Alles, was wir im Alltag erleben, spiegelt sich in unserem Atem. Bei Angst halten wir die Luft an, bei Geduld haben wir „einen langen Atem", schöne Erlebnisse oder Erleichterung lassen uns tief durchatmen. Der Atem wechselt mit den Einflüssen seine Form. Ein freier Atem wirkt sich auf die körperliche und geistige Gesundheit und somit auch auf das Lebensgefühl aus. Wir arbeiten in der Gruppe auf Hockern sitzend, im Stehen sowie in freier Bewegung.

Bitte sehr bequeme Kleidung (Sport/Jogging) tragen.
Mittwoch, 7.10.2015, 18.30–19.30 Uhr, 6 Abende, Gebühr: 29,00 EUR, Ort: Volksschule Denklingen, Leitung: Susanne Taryne, Heilpraktikeren, Fachwirtin für Sozial-und Gesunheiswesen

Susanne Taryne ist Heilpraktikerin und Fachwirtin für Sozial-und Gesundheitswesen. Die Arbeit mit dem „Erfahrbaren Atem" und der Naturheilkunde begeistert sie schon seit langem. Sie freut sich, diese sehr diese schöne Atemerfahrungen an Interessierte weitervermitteln zu können.

Außenstelle Penzing

3405 Frauen Qigong und Energie für die Mitte

Frauen brauchen regelmäßig eine Auszeit, damit sie Entspannung erfahren und sich regenerieren können. Qigong bringt uns mit einfachen Bewegungen wieder in Einklang mit uns selbst. Die Atemübungen und fließenden Bewegungsabläufe gehen auf die Erfahrungen der traditionellen chinesischen Medizin zurück. Mit entspannenden, aktivierenden und dynamischen Übungen kommen wir wieder in Einklang mit Körper, Geist und Seele. Die wissenschaftlich anerkannte Heilgymnastik führt in die Ruhe des Herzens und ordnet unsere körpereigenen Kräfte. Der Körper kann sich regenerieren, wird harmonisiert, gestärkt und unser Geist erfrischt und kreativ.

Donnerstag, 1.10.2015, 9.00–10.30 Uhr, 10 Vormittage, Gebühr: 68,50 EUR, Ort: Penzing, Alte Schule, Leitung: Michaela Erhard

Rechtzeitige Anmeldung sichert Ihnen einen Platz in Ihrem Wunschkurs und...

- stellt sicher, dass Ihr Wunschkurs auch stattfindet
- erleichtert die optimale Vorbereitung und Organisation
- ermöglich die rechtzeitige Einrichtung von Zusatzangeboten oder die Absage, falls ein Kurs nicht stattfinden kann.

Von Amtshaftpflicht- bis Zahnzusatzversicherung
www.huk.de
HUK-COBURG
Aus Tradition günstig

4705 Digitale Fotografie für Einsteiger

Sie fotografieren digital und sind mit Ihren Bildern nicht zufrieden, profitieren Sie von den erlebten Erfahrungen und dem Wissen geübter Fotoamateure. Sie sollen lernen, die Grundfunktionen der Kamera gezielt zur Gestaltung Ihrer Fotos einzusetzen und sich über eine schnelle Ergebnisverbesserung freuen. Es wird das nötige Grundwissen, die digitale Aufnahmetechnik, Bildgestaltungsmöglichkeit und die nachträgliche Bearbeitung der Bilder am PC erklärt. Ein Kursabend findet in der Alten Schule Penzing statt, in diesem Raum besteht die Möglichkeit mit der Kamera praktisch zu arbeiten und die Ergebnisse gemeinsam zu besprechen. Zum Schluss des Kurses werden die Präsentations-Möglichkeiten und die richtige Verwendung Ihrer Fotos das Thema sein. Bringen Sie Ihre Spiegelreflex- oder Systemkamera inklusive Zubehör und die dazugehörige a u s g e d r u c k t e Bedienungsanleitung mit.

Termin kommt noch, 3 Abende, Gebühr: 17,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Bernd Kittlinger

6620 Kino für Kinder im Grundschulalter! NEU

Kino – Popcorn – Toben (6 – 11 Jahre)

Kinderkino ist echte Kultur und bietet für die jungen Menschen den Ort, an dem sie gemeinsam in besonderer Atmosphäre einen geeigneten ausgewählten Film aus dem laufenden Programm ansehen. Unser Kinotag in den Ferien ist kein passives Konsumieren, sondern ein aktives Erlebnis für Kinder – also Mitmachkino das zum Gestalten wie zum Genießen einlädt. Zunächst starten wir mit einer Führung durch den Erfrischungs-Bereich und die Lager. Bei einem Blick „Hinter die Kulissen" sehen wir, wie die Projektion funktioniert und können uns den leeren Kinosaal in Ruhe ansehen. Jeder bekommt außerdem einen ganzen Meter echtes Filmmaterial mit nach Hause! Selbstverständlich machen wir unser Popcorn selbst und genießen anschließend mit dem selbst hergestellten Popcorn und einem Softgetränk den Film. Im Anschluss an die Filmvorstellung toben wir noch ausgiebig im Spieleland. Gerne machen wir, wenn die Eltern einverstanden sind, ein Erinnerungsfoto z. B. an der Popcorn-Maschine oder direkt am Kinoprojektor. Das digitale Bild lassen wir den Eltern per E-Mail zukommen. Hierfür geben Sie bitte Ihre E-Mailadresse bei der Anmeldung in der vhs-Geschäftsstelle an. Mehr Informationen finden Sie auf www.cinplex.de/penzing.

Donnerstag, 5.11.2015, 10.00–13.00 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 19,50 EUR, Ort: Penzing, Cineplex Kino, Leitung: N.N.

6620A Kino für Kinder im Grundschulalter!

Kino – Popcorn – Toben (6 – 11 Jahre)

Beschreibung siehe Kurs 6620.

Montag, 4.1.2016, 10.00–13.00 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 19,50 EUR, Ort: Penzing, Cineplex Kino, Leitung: N.N.

6620B Kino für Kinder im Grundschulalter!

Kino – Popcorn – Toben (6 – 11 Jahre)

Beschreibung siehe Kurs 6620.

Donnerstag, 11.2.2016, 10.00–13.00 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 19,50 EUR, Ort: Cineplex Kino GmbH, Graf-Zeppelin-Str. 11, 86929 Penzing, Leitung: Angela Thalmayr

SEHFORM.de
Wir schärfen Ihren Blick

Außenstelle Windach

3149 Pilates

Dienstag, 29.9.2015, 19.00–20.00 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Windach, Aula Grundschule, Leitung: Renate Becker

3150 Pilates

Dienstag, 29.9.2015, 18.00–19.00 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Windach, Aula Grundschule, Leitung: Renate Becker

3515 Yoga für Fortgeschrittene

Yoga macht Spaß und tut gut. Wir üben Körperstellungen (Asana) als fließende Abläufe, Atem-, Konzentrations- und Meditationstechniken. Die Übungen werden schrittweise aufgebaut, im Einklang mit dem persönlichen Atemrhythmus. Alle Übungen können in verschiedenen Variationen geübt werden, je nach den individuellen Möglichkeiten. Neuanmeldungen für diesen Kurs bitte nur bei mindestens einem Jahr Erfahrung mit pranayama (Atemübungen). Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke und wenn möglich auch eine Übungsmatte.
Montag, 28.9.2015, 18.15–19.45 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Windach, Aula Grundschule, Leitung: Dorothea Schwarz

3516 Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3515.
Montag, 28.9.2015, 20.00–21.30 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Windach, Aula Grundschule, Leitung: Dorothea Schwarz

vhs Volkshochschule Landsberg

Anmeldeformular

Herbst 2015

ANMELDUNG FÜR EINEN KURS DER VHS LANDSBERG

Anmeldung: Unter Anerkennung der Geschäftsbedingungen der Volkshochschule (s. Seite 4) melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung(en) an:

Kurs-Nr. Titel Gebühr

Teilnehmerdaten

Vorname

Name

Straße

PLZ/Wohnort

Telefon (tagsüber) Mobil

Telefax E-Mail

Altersgruppe ☐ bis 15 J. ☐ 15–25 J. ☐ 25–35 J. ☐ 35–50 J. ☐ 50–65 J. ☐ ab 60 J.

Abbuchungsermächtigung

Mit der Abbuchung der Kursgebühr bin ich einverstanden. Hiermit ermächtige(n) ich/wir die VHS Landsberg widerruflich, die von mir/uns für o. g. Kurs zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit zu Lasten meines/unseres Kontos abzubuchen.

Bank

IBAN

BIC

Kontoinhaber

Ort, Datum

Unterschrift Kontoinhaber

Achtung: Jede Anmeldung ist verbindlich. Eine Bestätigung seitens der VHS erfolgt nicht! Bei ausgebuchten Kursen sowie bei terminlichen und sonstigen Änderungen werden Sie umgehend benachrichtigt.

Herbst 2015

ANMELDUNG FÜR EINEN KURS DER VHS LANDSBERG

Anmeldung: Unter Anerkennung der Geschäftsbedingungen der Volkshochschule (s. Seite 4) melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung(en) an:

Kurs-Nr. Titel Gebühr

Teilnehmerdaten

Vorname

Name

Straße

PLZ/Wohnort

Telefon (tagsüber) Mobil

Telefax E-Mail

Altersgruppe ☐ bis 15 J. ☐ 15–25 J. ☐ 25–35 J. ☐ 35–50 J. ☐ 50–65 J. ☐ ab 60 J.

Abbuchungsermächtigung

Mit der Abbuchung der Kursgebühr bin ich einverstanden. Hiermit ermächtige(n) ich/wir die VHS Landsberg widerruflich, die von mir/uns für o. g. Kurs zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit zu Lasten meines/unseres Kontos abzubuchen.

Bank

IBAN

BIC

Kontoinhaber

Ort, Datum

Unterschrift Kontoinhaber

Achtung: Jede Anmeldung ist verbindlich. Eine Bestätigung seitens der VHS erfolgt nicht! Bei ausgebuchten Kursen sowie bei terminlichen und sonstigen Änderungen werden Sie umgehend benachrichtigt.

Anmeldungen zu den Veranstaltungen der VHS Landsberg sind mit Erscheinen des Programms möglich. Sie haben folgende Auswahlmöglichkeiten:

- **Brieflich** mit Anmeldeformular im Fensterkuvert an die VHS Landsberg.
- **Per Fax**: Ausgefülltes Anmeldeformular senden an 0 81 91/1 28 - 114
- **Per E-mail** an vhs@landsberg.de
- **Auf der Hompage** www.vhs-landsberg.de
- **Persönlich** während der Geschäftszeiten
- **Telefonisch** während der Geschäftszeiten: 0 81 91/1 28 - 111 oder - 112

Volkshochschule
Landsberg

Anmeldeformular

Bitte im Fensterkuvert einsenden an:

VHS Landsberg
Katharinenstr. 1
86899 Landsberg am Lech

LANDSBERG
AM LECH

Bitte im Fensterkuvert einsenden an:

VHS Landsberg
Katharinenstr. 1
86899 Landsberg am Lech

LANDSBERG
AM LECH